

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №184 с углубленным изучением отдельных
предметов им. М.И.Махмутова» Советского района г. Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 Сафина Г.А./
Протокол № 1 от
«26» 08 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
 Катыпова Р.Г./
«29» 08 2019 г.

«Утверждено»
МБОУ «Школа 184»
 Салахова Э.М./
Приказ № 100 от
«31» 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень образования основное общее образование 5-9 классы

Разработали программу:
Большаков Сергей Анатольевич
Федулов Алексей Дмитриевич

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2019

2019-2020 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета **Физическая культура**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны иметь понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

Содержание учебного курса

5 класс

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат. 	20ч.
Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелазание на лыжах через препятствие . Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность • Прикладная физическая подготовка:ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание 	20ч.

<p>Спортивные игры</p>	<p>малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол • Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. • Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) • Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок • Нападение быстрым прорывом (1:0) • Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков • Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола • Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол • Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед • Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. • Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар • Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 	<p>30ч.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО В АНИИ</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без • Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) • Спортивно-оздоровительная деятельность 323 • Гимнастика с основами акробатики • Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами • Акробатические упражнения и комбинации: два кувыркавперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах • Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 	<p>1ч.</p>

<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе • Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) • Оценка эффективности занятий физической культурой • Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток • Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; • Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<p>В процессе уроков</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) 	<p>2ч.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 	<p>2ч.</p>
<p>Общеспортивная подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>В процессе уроков</p>

	<p>гонки, плавание, спортивные игры) • Спортивно-оздоровительная деятельность • Гимнастика с основами акробатики • Команды и приемы: Повороты на месте, в движении. Строй - размыкание и смыкание; Передвижение строевым шагом. • Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; «мост» из положения стоя с помощью. Стойки. Переворот в сторону. Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. •Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке сизменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов). • Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок . • Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: Упражнения на разновысоких брусках (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. • Спортивные игры и тд.</p>	<p>.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>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».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке</p>	<p>20ч.</p>
<p>Плавание</p>	<p>уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние. Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований.</p>	<p>5ч.</p>
<p>Бадминтон</p>	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур. Удары в бадминтоне. Игры с воланом</p>	<p>5ч.</p>

6 класс

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат. 	20ч.
Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие . 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; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения 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) 	20ч.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол • Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. • Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) • Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом (1:0) • Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол: • Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. • Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар • Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 	30ч.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО ВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> Физкультурно-оздоровительная деятельность • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без • Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные 	1ч.

	<p>комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) • Спортивно-оздоровительная деятельность 323 • Гимнастика с основами акробатики • Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами • Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: • Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>	
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО И) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе • Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) • Оценка эффективности занятий физической культурой • Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминутки • Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; • Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	<p>В процессе уроков.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>• Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	<p>2ч.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>• Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>2ч.</p>
<p>Общеспортивная подготовка.</p>	<p>• Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) • Специальная физическая подготовка • Упражнения, ориентированные на развитие специальных</p>	<p>В процессе</p>

	<p>физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) • Спортивно-оздоровительная деятельность • Гимнастика с основами акробатики • Команды и приемы: Повороты на месте, в движении. Строй - размыкание и смыкание; Передвижение строевым шагом. • Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; «мост» из положения стоя с помощью. Стойки. Переворот в сторону. Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке сизменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов). • Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок . • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. • Спортивные игры и тд.</p>	уроков.
Гимнастика с основами акробатики	<p>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». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке</p>	20ч.
Плавание	<p>уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние.</p> <p>Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований.</p>	5ч.
Бадминтон	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур. Удары в бадминтоне. Игры с воланом</p>	5ч.

7класс

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	• Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние	20ч.

	<p>дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.</p>	
<p>Лыжные гонки</p>	<p>• Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие . 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; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p>Общefизическая 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)</p>	<p>20ч.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>• Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол • Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. • Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) • Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0) • Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков</p> <p>Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола</p> <p>Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол: • Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. • Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар • Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>	<p>30ч.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без • Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) • Спортивно-оздоровительная деятельность 323 • Гимнастика с основами акробатики • Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами • Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъем</p>	<p>1ч.</p>

<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: • Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>• Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) • Оценка эффективности занятий физической культурой • Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p> <p>• Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; • Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	<p>В процессе урока в.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>• Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	<p>2ч.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>• Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>2ч.</p>
<p>Общеспортивная подготовка.</p>	<p>• 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 • Гимнастика с основами акробатики • Команды и приемы: Повороты на месте, в движении. Строй - размыкание и смыкание; Передвижение строевым шагом. • Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; «мост» из положения стоя с помощью. Стойки. Переворот в сторону. Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов). • Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок . • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на</p>	<p>В процессе урока в.</p>

Гимнастика с основами акробатики	<p>нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. • Спортивные игры и тд.</p> <p>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». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние.</p>	20ч.
Плавание	<p>Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований.</p>	5ч.
Бадминтон	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Поддачи в бадминтоне Проведение банных процедур. Удары в бадминтоне. Игры с воланом</p>	5ч.

8 класс

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	<p>• Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.</p>	20ч.
Лыжные гонки	<p>• Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуупором»). Перелезание на лыжах через препятствие. 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; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения 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)</p>	20ч.
Спортивные игры	<p>• Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол • Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. • Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) • Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом (1:0) • Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол: • Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. • Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар • Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>	30ч.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО ВАНИЕ	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без • Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) • Спортивно-оздоровительная деятельность 323 • Гимнастика с основами акробатики • Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами • Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл) в ширину, высота 100—110 см). • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: • Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>	1ч.
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО Й) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе • Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) • Оценка эффективности занятий физической культурой • Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток • Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; • Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	В процессе уроков.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>• Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	2ч.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>• Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в виах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	2ч.
Общезначительная физическая подготовка.	<p>• 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 • Гимнастика с основами акробатики • Команды и приемы: Повороты на месте, в движении. Строй - размыкание и смыкание; Передвижение строевым шагом. • Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; «мост» из положения стоя с помощью. Стойки. Переворот в сторону. Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов). • Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. • Спортивные игры и тд.</p>	В процессе уроков.
Гимнастика с основами акробатики	<p>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». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние.</p>	20ч.
Плавание	<p>Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований.</p>	5ч.
Бадминтон	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Поддачи в бадминтоне Проведение банных процедур. Удары в бадминтоне. Игры с воланом</p>	5ч.

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» • Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 -6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат. 	20ч.
Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие . 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; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения 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) 	20ч.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол • Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. • Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) • Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом (1:0) • Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол: • Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. • Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар • Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) 	30ч.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без • Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) • Спортивно-оздоровительная деятельность 323 • Гимнастика с основами акробатики • Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами • Акробатические упражнения и комбинации: два кувыркавперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: • Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги 	14.

<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>(мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе • Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) • Оценка эффективности занятий физической культурой • Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминутки • Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; • Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	<p>В процессе уроков.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) • Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) 	<p>2ч.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 	<p>2ч.</p>
<p>Общеразвивающая физическая подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Гимнастика с основами акробатики • Команды и приемы: Повороты на месте, в движении. Строй - размыкание и смыкание; Передвижение строевым шагом. • Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; «мост» из положения стоя с помощью. Стойки. Переворот в сторону. Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки. • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов). • Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Комбинация из передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. • Спортивные игры и тд. 	<p>В процессе уроков.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Организуемые 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 «противоположно».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне и скамейке уметь</p>	<p>20ч.</p>

Плавание	<p>выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряние.</p> <p>Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований.</p>	5ч.
Бадминтон	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Поддачи в бадминтоне Проведение банных процедур. Удары в бадминтоне. Игры с воланом</p>	5ч.

Уметь демонстрировать:

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м, с. Бег 30 м, с.	8,8 5,0	9,7 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой	9	—
Координация	Подтягивания из вися, лежа на низкой	—	14
Ловкость	Прыжок в длину с места, см.	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10.00	11.00

Практическая часть

Раздел курса	Темы, входящие в раздел	Количество часов раздела учебного курса
Основное общее образование		
Физическая культура	Легкая Атлетика	20
	Спортивные игры	30
	Гимнастика с основами акробатики	20
	Лыжные гонки	20
	Бадминтон	5
	Плавание	5
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2

	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
Легкая атлетика (11ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	4.09	
2	Ходьба через несколько препятствий. Миф о зарождении Олимпийских игр.	2	5.09	
3	Спринтерский бег Что такое двигательные действия?	3	7.09	
4	Эстафетный бег Беседа на тему : физические качества	4	11.09	
5	Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка?	5	12.09	
6	Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	6	14.09	
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	7	16.09	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	8	18.09	
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию	9	20.09	
10	Физическое развитие человека: основные показатели физического развития	10	23.09	
11	Бег 1000 м на результат. Исторические сведения о древних олимпийских играх.	11	25.09	
Баскетбол (16ч)				

12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу	1	27.09	
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу	2	30.09	
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	3	2.10	
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	4	4.10	
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	5	7.10	
17	Остановка прыжком.	6	9.10	
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	7	11.10	
19	Ведение мяча с изменением скорости.	8	14.10	
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	9	16.10	
21	Ведение мяча с изменением скорости.	10	18.10	
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	11	21.10	
23	Бросок снизу в движении.	12	23.10	
24	Вырывание и выбивание мяча.	13	25.10	
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	14	28.10	
26	Нападение быстрым прорывом.	15	8.11	
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	16	11.11	
Плавание (5 часов)				
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль .	1	13.11	
29	Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория)	2	15.11	
30	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России	3	18.11	
31	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	4	20.11	
32	Кроль на груди и на спине. (Теория)	5	22.11	
Гимнастика с основами акробатики (16ч)				
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	1	25.11	
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	2	27.11	
35	Подтягивание в висе. Акробатика	3	29.11	
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	4	2.12	
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	5	4.12	
38	Комбинация упражнений в висах.	6	6.12	
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	7	9.12	
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	8	11.12	
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	9	13.12	
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	10	16.12	
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	11	18.12	
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	12	20.12	
45	Акробатика. Кувырок вперед.	13	23.12	
46	Строевой шаг. Кувырок вперед.	14	25.12	
47	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	15	27.12	
48	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	16		
Лыжные гонки (15ч)				
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	1		
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	2		
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	3		
52	Попеременный двухшажный ход	4		

53	Одновременный бесшажный ход.	5		
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.Спуски	6		
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	7		
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.	8		
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	9		
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	10		
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	11		
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	12		
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	13		
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	14		
63	Дистанция 2 и 3 км км на результат. ГТО	15		
Волейбол (18ч)				
64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	1		
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу	2		
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	3		
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	4		
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	5		
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	6		
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	7		
71	Передача мяча сверху.	8		
72	Прием мяча снизу над собой.	9		
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	10		
74	Игра в мини-волейбол.	11		
75	Приём мяча снизу через сетку	12		
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	13		
77	Эстафеты.. Учебная игра.	14		
78	Игра в мини-волейбол	15		
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	16		
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	17		
81	Игра в мини-волейбол	18		
Бадминтон (5ч)				
82	История возникновения бадминтона. ТБ	1		
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	2		
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	3		
85	Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур.	4		
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	5		
Футбол (мини-футбол) (9ч)				
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	1		
88	Удар по мячу. Физическая культура человека	2		
89	Остановки мяча подошвой.	3		
90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	4		
91	Ведение мяча по прямой.	5		
92	Ведение без сопротивления защитника	6		
93	Ведение без сопротивления защитника	7		

94	Остановка внутренней стороной стопы	8		
95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	9		
Легкая атлетика (10ч)				
96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.	1		
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	2		
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	3		
99	Бег на результат (30, 60 м).	4		
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО	5		
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	6		
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег	7		
103	Метание малого мяча с места на дальность.	8		
104	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	9		
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО	10		

Календарно-тематическое планирование учебного материала

6 класс				
№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Первая четверть (8 недель)				
1	Обучающая практическая работа: «Легкая атлетика. Занятия на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Техника низкого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин.	1		
2	Обучающая практическая работа: «: Техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м с высокого старта. Бег в медленном темпе 4 мин.	1		
3	Обучающая практическая работа по теме: Техника безопасности на уроках бадминтона. Беседа: «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Разучивание техники стойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
4	Обучающая практическая работа по теме: Учет освоения техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки. Бег в медленном темпе 6 мин.	1		
5	Обучающая практическая работа по теме: Бег 60 м с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега с передачей палочки. Бег в медленном темпе 8 мин.	1		
6	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники жонглирования воланом. Совершенствование техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
7	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости.	1		

8	Обучающая практическая работа по теме: Учет техники метания малого мяча на результат. Развитие выносливости.	1		
9	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники удара по волану в стенку. Совершенствование техники жонглирования воланом. Закрепление техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
10	Обучающая практическая работа по теме: Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1		
11	Обучающая практическая работа по теме: Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1		
12	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники удара по волану в стенку. Совершенствование техники жонглирования воланом. Закрепление техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
13	Обучающая практическая работа по теме: Занятия в спортивном зале. Баскетбол: повторение правил игры в баскетбол/ Обучение броску после ведения. Совершенствование техники различных передач..	1		
14	Обучающая практическая работа по теме: Закрепление техники броска по кольцу после ведения. Обучение технике штрафного броска.	1		
15	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа и слева. Совершенствование техники удара по волану в стенку. Закрепление техники жонглирования воланом.	1		
16	Обучающая практическая работа по теме: Учет техники броска по кольцу после ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
17	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
18	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа и слева. Совершенствование техники удара по волану в стенку. Закрепление техники жонглирования воланом.	1		
19	Обучающая практическая работа по теме: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1		
20	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра	1		
21	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара над головой. Совершенствование техники короткого удара справа и слева. Закрепление техники удара по волану в стенку.	1		
22	Обучающая практическая работа по теме: Учет техники передач мяча в движении. Совершенствование техники передач мяча в движении в парах. Учебно – тренировочная игра в баскетбол.	1		
23	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара над головой. Совершенствование техники короткого удара справа и слева. Закрепление техники удара по волану в стенку.	1		
24	Обучающая практическая работа по теме: Обучение действиям двух нападающих против одного защитника. Совершенствование технике броска по кольцу в прыжке.	1		
Вторая четверть (8 недель)				
1(25)	Инструктаж по технике безопасности. Практическая работа по теме: Учет действий двух нападающих против одного защитника. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	1		

2(26)	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа, слева Совершенствование техники плоского удара над головой. Закрепление техники короткого удара справа и слева.	1		
3(27)	Обучающая практическая работа по теме: Гимнастические висы (вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
4(28)	Обучающая практическая работа по теме: Обучение лазанию по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. повторение ранее изученного материала	1		
5(29)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа, слева. Совершенствование техники плоского удара над головой. Закрепление техники короткого удара справа и слева.	1		
6(30)	Обучающая практическая работа по теме: Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Зачет. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке и бревну.	1		
7(31)	Обучающая практическая работа по теме: Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Физкультминутки. Обучение - подъем переворотом в упор. Способы и средства развития мышечной силы.	1		
8(32)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники косых ударов справа, слева. Совершенствование техники короткого удара справа, слева. Закрепление техники плоского удара над головой.	1		
9(33)	Обучающая практическая работа по теме: Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком) Зачет. Наклон стоя.	1		
10(34)	Обучающая практическая работа по теме: Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.) Развитие координации, силовых качеств.	1		
11(35)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники косых ударов справа, слева. Совершенствование техники короткого удара справа, слева. Закрепление техники плоского удара над головой.	1		
12(36)	Обучающая практическая работа по теме: Зачет. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Круговая тренировка на развитие силы.	1		
13(37)	Обучающая практическая работа по теме: Нетрадиционные виды гимнастики (НВГ). Базовые шаги аэробики. Фитнес-разминка. Презентация и беседа: Утренняя гигиеническая гимнастика. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
14(38)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники высокодальних ударов справа. Совершенствование техники косых ударов справа, слева. Закрепление техники короткого удара справа, слева.	1		
15(39)	Обучающая практическая работа по теме: Зачет. Комбинация ритмической гимнастики Круговая тренировка на развитие гибкости и координационных способностей.	1		
16(40)	Обучающая практическая работа по теме: Комплекс УГГ. Круговая тренировка на развитие гибкости и координационных способностей. Зачет. Прыжки на скакалке 1мин.	1		
17(41)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники высокодальних ударов справа. Совершенствование техники косых ударов справа, слева. Закрепление техники короткого удара справа, слева. по коррекции о санки и телосложения.	1		
18(42)	Обучающая практическая работа по теме: Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке. Техника	1		

	лазанья по канату по канату в два и три приема.			
19(43)	Обучающая практическая работа по теме: Техника кувырка вперед и назад слитно в группировке. Стойка на лопатках перекатом. Техника лазанья по канату в два, три приема.	1		
20(44)	Обучающая практическая работа по теме: Разучивание техники высокодальних ударов слева. Совершенствование техники высокодальних ударов справа. Закрепление техники косых ударов справа, слева.	1		
21(45)	Обучающая практическая работа по теме: Техника кувырка вперед и назад слитно в группировке. Стойка на лопатках перекатом назад. Техника лазанья по канату в два, три приема.	1		
22(46)	Обучающая практическая работа по теме: Техника стойки на лопатках перекатом назад и лазанья по канату в два, три приема. Разучивание акробатические соединения из трех элементов.	1		
23(47)	Обучающая практическая работа по теме: Обучение технике Высокодальней подачи. Высокодальние удары. Зачет. Скорость передвижения по площадке (6 точек).	1		
24(48)	КУ – подтягивание на перекладине. Тренировочный урок. Итоги успеваемости за 2 четверть.	1		
Третья четверть (10 недель)				
1(49)	Обучающая практическая работа по теме: ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Разучивание попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1		
2(50)	Беседа: «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Обучающая практическая работа по теме: Правила выполнения самостоятельных упр. Повторение Одновременный одношажный ход, Прохождение дистанции до 1 км.	1		
3(51)	Обучающая практическая работа по теме: Жонглирование применяя удары из-за спины и между ног, с перемещением. п/и. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
4(52)	Беседа: « Особенности дыхания при передвижении по дистанции» . Обучающая практическая работа по теме: Повторение подъем «полу-елочкой». Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1		
5(53)	Беседа: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Обучающая практическая работа по теме: Спуск с малой горки. Дистанция 1,5 км. Встречная эстафета без палок (до 20м).	1		
6(54)	Обучающая практическая работа по теме: Передвижение по площадке с ракеткой, с имитацией ударов. Подача. Высоко-дальние удары. Зачет. Поднимание туловища.	1		
7(55)	Обучающая практическая работа по теме: Способы и средства развития выносливости. попеременный двухшажный ход. Комплекс упражнений для тренировки выносливости Способы подъема. Зачет. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1		
8(56)	Обучающая практическая работа по теме: Беседа: «Применение лыжных мазей». Учет Повороты переступанием Прохождение дистанции 2,5 км.	1		

9(57)	Обучающая практическая работа по теме: <i>Презентация: «Виды лыжного спорта».</i> Лыжные гонки – 1 км зачет. Игры на свежем воздухе.	1		
10(58)	Обучающая практическая работа по теме: Правила проведения соревнований по бадминтону. Обучение приему подачи сверху Игра «Вертушка».	1		
11(59)	Обучающая практическая работа по теме: Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1		
12(60)	Обучающая практическая работа по теме: Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1		
13(61)	Обучающая практическая работа по теме: Игры и эстафеты на лыжах.	1		
14(62)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники торможения со склона. Совершенствование техники изученных ходов.	1		
15(63)	Обучающая практическая работа по теме: Повторить правила поведения соревнований по бадминтону. Перекидывание в парах одним, двумя воланами.	1		
16(64)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники торможения со склона. Совершенствование техники изученных ходов.	1		
17(65)	Обучающая практическая работа по теме: КУ- техника торможения плугом. Совершенствование техники спуска с гор и подъема в гору. Развитие выносливости.	1		
18(66)	Обучающая практическая работа по теме: Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1		
19(67)	Обучающая практическая работа по теме: Обучение технике подъема скольльзящим шагом. Обучение технике движения руками при подъеме в гору. Развитие выносливости.	1		
20(68)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники подъема скольльзящим шагом. Совершенствование техники движения руками при подъеме в гору. Развитие выносливости.	1		
21(69)	Обучающая практическая работа по теме: Повторить правила проведения соревнований по бадминтону. Перекидывание в парах одним, двумя воланами.	1		
22(70)	Обучающая практическая работа по теме: КУ-техники подъема скольльзящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	1		
23(71)	Элементы борцовской разминки. <i>Беседа: « виды единоборств».</i> Обучающая практическая работа по теме: Национальная борьба на поясах куреш. п\и «Два петуха».	1		
24(72)	Обучающая практическая работа по теме: Элементы разминки в национальной борьбе на поясах куреш П\и с элементами борьбы. Развитие физических качеств. Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	1		
25(73)	Обучающая практическая работа по теме: Техники безопасности в бассейнах и на открытых водоемах. Техника плавание кролем на спине, техника стартового прыжка.	1		
26(74)	Обучающая практическая работа по теме: КУ-техники стартового прыжка. Совершенствование техники плавания кролем на спине	1		
27(75)	Обучающая практическая работа по теме: Высокодалекие удары. Прием подачи	1		

	сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.			
28(76)	Обучающая практическая работа по теме: Правила проведения соревнований по бадминтону. Обучение приему подачи сверху Игра «Вертушка».	1		
29(77)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники поворота при плавании брасом. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1		
30(78)	Обучающая практическая работа по теме: Высокодалекие удары. Прием подачи сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1		
Четвертая четверть (8 недель)				
1(79)	Обучающая практическая работа по теме: Способы приема и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Игра в пионербол.	1		
2(80)	Обучающая практическая работа по теме: Способы приема и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Игра в пионербол.	1		
3(81)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики одиночной игры. Совершенствование техники короткой подачи. Закрепление техники плоского удара слева.	1		
4(82)	Обучающая практическая работа по теме: Повторение пройденного материала. Зачет. Правила игры. игровые комбинации. Развитие физических качеств.	1		
5(83)	Обучающая практическая работа по теме: Инструктаж ТБ Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. П/и «Салки на марше».	1		
6(84)	Обучающая практическая работа по теме: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание. Зачет.	1		
7(85)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Закрепление техники короткой подачи.	1		
8(86)	Обучающая практическая работа по теме: Правила соревнований в беге. 100 м. Зачет. Эстафеты по кругу.	1		
9(87)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Закрепление техники короткой подачи.	1		
10(88)	Обучающая практическая работа по теме: Прыжки в длину с места. Обучение -прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
11(89)	Обучающая практическая работа по теме: Прыжки с места. Зачет. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит».	1		
12(90)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
13(91)	Обучающая практическая работа по теме: Метание мяча на дальность. Зачет. Эстафетный бег. П/и на свежем воздухе.	1		
14(92)	Обучающая практическая работа по теме: Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры. Обучение технике передвижения. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Зачет.	1		
15(93)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
16(94)	Обучающая практическая работа по теме: Удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы. Развитие скоростно-силовых	1		

	качеств. Досуг и физическая культура			
17(95)	Обучающая практическая работа по теме: Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол.	1		
18(96)	Обучающая практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
19(97)	Обучающая практическая работа по теме: <i>Беседа: «Реакция организма на различные физические нагрузки»</i> . Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости.	1		
20(98)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости.	1		
21(99)	Обучающая практическая работа по теме: Изучить прием подачи сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков, игра «Вертушка».	1		
22(100)	Обучающая практическая работа по теме: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Старты из различных положений Развитие выносливости.	1		
23(101)	Обучающая практическая работа по теме: Бег 60 м, Отжимания.	1		
24(102)	Обучающая практическая работа по теме: Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач. Зачет выполнения подачи. Игры «Вертушка», одиночные встречи.	1		
25(103)	Обучающая практическая работа по теме: Развитие выносливости. Бег 1000 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подтягивание на перекладине. Подведение итогов за учебный год.	1		
26(104)	Обучающая практическая работа по теме: Способы приема и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Игра в пионербол.	1		
27(105)	Обучающая практическая работа по теме: Способы приема и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Игра в пионербол.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

7 класс				
№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Первая четверть (8 недель)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Практическая работа по теме: Легкая атлетика. Занятия на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Техника	1		

	низкого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе 2 мин.			
2	Практическая работа по теме: Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м с высокого старта. Бег в медленном темпе 4 мин.	1		
3	Практическая работа по теме: Техника безопасности на уроках бадминтона. Беседа: «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Разучивание техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
4	Практическая работа по теме: Учет освоения техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки. Бег в медленном темпе 6 мин.	1		
5	Практическая работа по теме: Бег 60 м с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега с передачей палочки. Бег в медленном темпе 8 мин.	1		
6	Практическая работа по теме: Разучивание техники жонглирования воланом. Совершенствование техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
7	Практическая работа по теме: Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости.	1		
8	Практическая работа по теме: Учет техники метания малого мяча на результат. Развитие выносливости.	1		
9	Практическая работа по теме: Разучивание техники удара по волану в стенку. Совершенствование техники жонглирования воланом. Закрепление техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
10	Практическая работа по теме: Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1		
11	Практическая работа по теме: Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	1		
12	Практическая работа по теме: Разучивание техники удара по волану в стенку. Совершенствование техники жонглирования воланом. Закрепление техники сойки игрока (исходное положение) и передвижения в стойке.	1		
13	Практическая работа по теме: Занятия в спортивном зале. Баскетбол: повторение правил игры в баскетбол. Обучение броску после ведения. Совершенствование техники различных передач.	1		
14	Практическая работа по теме: Закрепление техники броска по кольцу после ведения. Обучение технике штрафного броска.	1		
15	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа и слева. Совершенствование техники удара по волану в стенку. Закрепление техники жонглирования воланом.	1		
16	Практическая работа по теме: Учет техники броска по кольцу после ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра по	1		

	упрощенным правилам.			
17	Практическая работа по теме: Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
18	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа и слева. Совершенствование техники удара по волану в стенку. Закрепление техники жонглирования воланом.	1		
19	Практическая работа по теме: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1		
20	Практическая работа по теме: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра.	1		
21	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара над головой. Совершенствование техники короткого удара справа и слева. Закрепление техники удара по волану в стенку.	1		
22	Практическая работа по теме: Учет техники передач мяча в движении. Совершенствование техники передач мяча в движении в парах. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1		
23	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара над головой. Совершенствование техники короткого удара справа и слева. Закрепление техники удара по волану в стенку.	1		
24	Практическая работа по теме: Обучение действиям двух нападающих против одного защитника. Совершенствование технике броска по кольцу в прыжке. Подведение итогов в четверти.	1		
Вторая четверть (8 недель)				
1(25)	Инструктаж по технике безопасности. Практическая работа по теме: Учет действий двух нападающих против одного защитника. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	1		
2(26)	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара справа, слева Совершенствование техники плоского удара над головой. Закрепление техники короткого удара справа и слева.	1		
3(27)	Практическая работа по теме: Контроль по двигательной подготовленности. Учебно–тренировочная игра в баскетбол.	1		
4(28)	Практическая работа по теме: <u>Гимнастика</u> . Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа: «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма». <u>Акробатика</u> : Обучение кувыркам вперед и назад. Техника лазания по канату. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне.	1		
5(29)	Практическая работа по теме: Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Закрепление кувырка вперед и назад. Разучивание длинного кувырка с места. Перевороты в полу шпагат из стойки на лопатках (девочки)	1		
6(30)	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткого удара	1		

	справа, слева. Совершенствование техники плоского удара над головой. Закрепление техники короткого удара справа и слева.			
7(31)	Практическая работа по теме: КУ- наклоны вперед сидя. Разучивание стойки на голове (мальчики), переход с моста на одно колено (девочки). Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно.	1		
8(32)	Практическая работа по теме: КУ – кувырок назад и вперед слитно. Разучивание акробатических соединений. Совершенствование техники упражнений в равновесии на бревне (девочки), техника лазания по канату (мальчики)	1		
9(33)	Практическая работа по теме: Разучивание техники косых ударов справа, слева. Совершенствование техники короткого удара справа, слева. Закрепление техники плоского удара над головой.	1		
10(34)	Практическая работа по теме: Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Совершенствование техники акробатических соединений и техники лазания по канату. Разучивание соединений на гимнастическом бревне.	1		
11(35)	Практическая работа по теме: КУ – подтягивание Совершенствование акробатического соединения, и техники лазания по канату.	1		
12(36)	Практическая работа по теме: Разучивание техники косых ударов справа, слева. Совершенствование техники короткого удара справа, слева. Закрепление техники плоского удара над головой.	1		
13(37)	Практическая работа по теме: Разучивание упражнений на низкой перекладине. Совершенствование техники стойки на лопатках. Совершенствование техники лазания по канату на скорость.	1		
14(38)	Практическая работа по теме: КУ – техника и результат на скорость в лазании по канату (мальчики). Совершенствование новых упражнений на низкой перекладине.	1		
15(39)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высокодальних ударов справа. Совершенствование техники косых ударов справа, слева. Закрепление техники короткого удара справа, слева.	1		
16(40)	Практическая работа по теме: Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Совершенствование техники упражнений на низкой перекладине. Разучивание соединений на низкой перекладине.	1		
17(41)	Практическая работа по теме: КУ – упражнения на низкой перекладине. Совершенствование техники соединений на снарядах. Обучение опорному прыжку через козла и коня.	1		
18(42)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высоко-дальних ударов справа. Совершенствование техники косых ударов справа, слева. Закрепление техники короткого удара справа, слева.	1		
19(43)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники соединения на снарядах. Закрепление техники опорного прыжка. Танцевальные упражнения, ритмические движения.	1		
20(44)	Практическая работа по теме: КУ – упражнения на снарядах. Совершенствование техники опорного прыжка. Танцевальные	1		

	упражнения, ритмические движения.			
21(45)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высоко-дальних ударов слева. Совершенствование техники высоко-дальних ударов справа. Закрепление техники косых ударов справа, слева.	1		
22(46)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование техники гимнастических упражнений. Танцевальные упражнения, ритмические движения.	1		
23(47)	Практическая работа по теме: КУ- прыжки через скакалку. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование техники гимнастических упражнений. ОРУ с элементами ритмической гимнастики	1		
24(48)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высоко-дальних ударов слева. Совершенствование техники высоко-дальних ударов справа. Закрепление техники косых ударов справа, слева. Итоги успеваемости за 2 четверть.	1		
Третья четверть (10 недель)				
1(49)	Практическая работа по теме: Уроки лыжной подготовки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Тематическая беседа: Пользование баней. Техника попеременного и одновременных ходов. Повторение подъемов и спусков.	1		
2(50)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжного хода. Повторение техники торможения плугом.	1		
3(51)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высоко-далекой подачи. Совершенствование техники высоко-дальних ударов слева. Закрепление техники высоко-дальних ударов справа.	1		
4(52)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники торможения плугом. Совершенствование техники спусков и подъемов на дистанции.	1		
5(53)	Практическая работа по теме: КУ-техника торможения плугом. Совершенствование техники одновременных ходов. Повторить повороты плугом. Развитие выносливости.	1		
6(54)	Практическая работа по теме: Разучивание техники высок-одалекой подачи. Совершенствование техники высоко-дальних ударов слева. Закрепление техники высоко-дальних ударов справа.	1		
7(55)	Практическая работа по теме: КУ – техника торможения плугом. Совершенствование техники спусков и подъемов на дистанции.	1		
8(56)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники поворота плугом. Совершенствование техники спусков и подъемов на дистанции.	1		
9(57)	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара справа. Совершенствование техники высоко-далекой подачи. Закрепление техники высоко-дальних ударов слева.	1		
10(58)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники спуска с гор с поворотом. Развитие выносливости.	1		

11(59)	Практическая работа по теме: КУ – спуски с гор с поворотом. Прохождение дистанции 2 км. используя одновременный ход. Развитие выносливости.	1		
12(60)	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара справа. Совершенствование техники высоко-далекой подачи. Закрепление техники высоко-дальних ударов слева.	1		
13(61)	Практическая работа по теме: Повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Развитие скоростной выносливости.	1		
14(62)	Практическая работа по теме: Повторить технику одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км., свободным ходом. Развитие выносливости.	1		
15(63)	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара слева. Совершенствование техники плоского удара. Закрепление техники высоко-далекой подачи.	1		
16(64)	Практическая работа по теме: КУ – техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1		
17(65)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении дистанции. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		
18(66)	Практическая работа по теме: Разучивание техники плоского удара слева. Совершенствование техники плоского удара. Закрепление техники высоко-далекой подачи.	1		
19(67)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники ходов на учебном круге. Спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1		
20(68)	Практическая работа по теме: КУ-техника лыжных ходов. Пройти дистанцию 4 км. с переменной скоростью	1		
21(69)	Практическая работа по теме: КУ - пройти дистанцию 2 км. девочки. 3 км. мальчики. Развитие выносливости.	1		
22(70)	Практическая работа по теме: Практическая работа по теме: Разучивание техники короткой подачи. Совершенствование техники плоского удара слева. техники плоского удара.	1		
23(71)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Развитие выносливости	1		
24(72)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники спусков и подъемов в высокой и низкой стойке с гор.	1		
25(73)	Практическая работа по теме: Разучивание техники короткой подачи. Совершенствование техники плоского удара слева. Закрепление техники плоского удара.	1		
26(74)	Практическая работа по теме: Волейбол: Обучение технике приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Учебная игра.	1		
27(75)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Учебная игра.	1		
28(76)	Практическая работа по теме: Основы тактики одиночной игры. Совершенствование техники короткой подачи. Закрепление техники	1		

	плоского удара слева.			
29(77)	Практическая работа по теме: Обучение технике передачи мяча в прыжке через сетку. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Учебная игра	1		
30(78)	Практическая работа по теме: КУ-техника передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке через сетку. Подведение итогов в третьей четверти.	1		
Четвертая четверть (8 недель)				
1(79)	Практическая работа по теме: Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на спортивной площадке на улице. Беседа: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Строевые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
2(80)	Практическая работа по теме: Тематическая беседа. Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
3(81)	Практическая работа по теме: Основы тактики одиночной игры. Совершенствование техники короткой подачи. Закрепление техники плоского удара слева.	1		
4(82)	Практическая работа по теме: Плавание: обучение технике плавания кроль на спине. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1		
5(83)	Практическая работа по теме: КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту. Обучение технике низкого старта с преследованием. Развитие скоростной выносливости.	1		
6(84)	Практическая работа по теме: Мини-футбол: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра по упрощенным правилам.	1		
7(85)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Закрепление техники короткой подачи.	1		
8(86)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
9(87)	Практическая работа по теме: КУ – техника передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1		
10(88)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Закрепление техники короткой подачи.	1		
11(89)	Практическая работа по теме: Совершенствование техники плавания кроль на спине. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1		
12(90)	Практическая работа по теме: Занятия на спортивной площадке. Совершенствование техники ударов по воротам после передачи партнера.	1		

	Учебная игра.			
13(91)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
14(92)	Практическая работа по теме: КУ – метание малого мяча. Совершенствование техники прыжка в длину.	1		
15(93)	Практическая работа по теме: Обучение технике плавания брасом. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1		
16(94)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Основы тактики одиночной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
17(95)	Практическая работа по теме: Кроссовый бег по пересеченной местности.	1		
18(96)	Практическая работа по теме: Беседа: «ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему». Совершенствование техники плавания брасом, кроль на спине и груди.	1		
19(97)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
20(98)	Практическая работа по теме: Основы тактики парной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
21(99)	Практическая работа по теме: Итоговая контрольная работа (зачет)	1		
22(100)	Практическая работа по теме: Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	1		
23(101)	Практическая работа по теме: Элементы национальной борьбы куреш.	1		
24(102)	Практическая работа по теме: Элементы национальной борьбы куреш.	1		
25(103)	Практическая работа по теме: Развитие физических способностей с учетом особенностей действий бадминтониста в игре.	1		
26(104)	Практическая работа по теме: Элементы национальной борьбы куреш.	1		
27(105)	Практическая работа по теме: Контроль за двигательной подготовленностью. Подведение итогов 4 четверти и за год.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	План 8А	Факт
Легкая атлетика (16ч)				
1	Легкая атлетика. Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры.	1	4.09	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 20-40м. Бег по	2	5.09	

	дистанции (50-60м).			
3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.	3	7.09	
4	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10..скоростных качеств. Правила соревнований.	4	11.09	
5	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м).	5	12.09	
6	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения..	6	14.09	
7	Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	7	18.09	
8	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8	19.09	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	9	21.09	
10	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	10	25.09	
11	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	11	26.09	
12	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.	12	28.09	
13	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	13	2.10	
14	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.	14	3.10	
15	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	15	5.10	
16	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	16	9.10	
Баскетбол(11ч)				
17	Баскетбол. Правила безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	10.10	
18	Стойки игрока. Перемещения. Остановки. Повороты.	2	12.10	
19	Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	3	16.10	
20	Совершенствование перехвата мяча.	4	17.10	
21	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу	5	19.10	
22	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».	6	23.10	

23	Игра по упрощённым правилам.	7	24.10	
24	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	8	26.10	
25	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	9	7.11	
26	Игра по правилам.	10	9.11	
27	Игра по правилам.	11	13.11	
Гимнастика с основами акробатики (21ч)				
28	Гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	14.11	
29	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий	2	16.11	
30	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	3	20.11	
31	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.	4	21.11	
32	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках	5	23.11	
33	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	6	27.11	
34	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.	7	28.11	
35	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.	8	30.11	
36	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом. Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.	9	4.12	
37	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в вися на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.	19	5.12	
38	Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).	11	7.12	
39	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	12	11.12	
40	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	13	12.12	
41	Акробатика. Лазание по канату в два приёма.	14	14.12	
42	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми	15	18.12	

	ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).			
43	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами	16	19.12	
44	ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики	17	21.12	
45	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18	25.12	
46	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	19	26.12	
47	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	20		
48	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	21		
Лыжные гонки (19ч)				
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
50	Основы знаний. Скользящий шаг	2		
51	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	3		
52	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	4		
53	Одновременно двухшажный ход	5		
54	Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	6		
55	Обучение поворота «плугом».	7		
56	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	8		
57	Обучение конькового хода.	9		
58	Совершенствование конькового хода.	10		
59	Коньковый ход в быстром темпе.	11		
60	Игры: «Гонки с преследованием».	12		
61	Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.	13		
62	Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».	14		
63	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	15		
64	Игры: «Гонки с выбыванием».	16		
65	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	17		
66	Подвижные игры на свежем воздухе.	18		

67	Техника спусков. Дистанция 2 км.	19		
Волейбол (17ч)				
68	Волейбол. Правила поведения на уроках волейбола.	1		
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2		
70	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	3		
71	Отбивание мяча через сетку кулаком.	4		
72	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.	5		
73	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	6		
74	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	7		
75	Развитие координационных способностей. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3)	8		
76	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	9		
77	Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	10		
78	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	11		
79	Игра по упрощенным правилам.	12		
80	Подвижная игра «Поддай и попади».	13		
81	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	14		
82	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	15		
83	Игра по правилам. Тактика игры.	16		
84	Игра по правилам. Тактика игры.	17		
Упражнения общеразвивающей направленности (8ч)				
85	Кроссовая подготовка. Правила поведения на уроках кросса	1		
86	Техника бега по пересеченной местности	2		
87	Низкий старт. Разгон. Бег 30м	3		
88	Бег с преодолением полосы препятствий	4		
89	Медленный бег по пересеченной местности	5		

Плавание (3ч)				
90	Плавание. Применение спасательных средств.	1		
91	Плавание. Правила соревнований.	2		
92	Специальные плавательные упражнения на воде и суше	3		
Легкая атлетика (13ч)				
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
94	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2		
95	Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега.	3		
96	Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	4		
97	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – прыжок в длину с места на результат.	5		
98	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега.	6		
99	Техника метания малого мяча 3 – шагов разбега. Тест – поднятие туловища за 30 сек.	7		
100	Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на результат	8		
101	Бег в равномерном темпе до 1500 м по пересеченной местности.	9		
102	Бег 1500 м с соревновательной скоростью.	10		
103	Техника передачи эстафетной палочки.	11		
104	Развитие общей выносливости.	12		
105	Спринтерский бег 60-100 метров.	13		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт.	1	3.09	
2	Эстафетный бег.	2	4.09	
3	Передача эстафеты.	3	10.09	
4	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции.	4	11.09	
5	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м.	5	17.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	6	19.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление.	7	24.09	
8	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м.	8	26.09	
9	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	9	1.10	
10	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	10	3.10	
11	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность и	11	8.10	

	технику исполнения.			
Гимнастика (18 ч)				
12	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения.	1	10.10	
13	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	2	15.10	
14	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы.	3	17.10	
15	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика.	4	22.10	
16	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	5	24.10	
17	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения.	6	29.10	
18	Опорный прыжок.	7	7.11	
19	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	8	12.11	
20	Комбинация в висах и упорах	9	14.11	
21	Висы и упоры.	10	19.11	
22	Упражнения на гимнастических брусьях и на бревне. Опорный прыжок.	11	21.11	
23	Опорный прыжок на технику исполнения.	12	26.11	
24	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	13	28.11	
25	Акробатика.	14	3.12	
26	Акробатика. Длинный кувырок.	15	5.12	
27	Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазание по канату.	16	10.12	
28	Комбинация акробатических элементов слитно. Лазание по канату в два приема.	17	12.12	
29	Выполнение комбинации упражнений и лазания по канату на технику.	18	17.12	
Волейбол (15 ч)				
30	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока.	1	19.12	
31	Прием мяча с падением.	2	24.12	
32	Индивидуальные действия в защите и нападении.	3	26.12	
33	Индивидуальные действия в защите и нападении.	4		
34	Групповые действия в нападении.	5		
35	Одиночное блокирование.	6		
36	Групповое блокирование.	7		
37	Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача.	8		
38	Прямой нападающий удар.	9		
39	Прямой нападающий удар	10		
40	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.	11		
41	Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками.	12		
42	Сочетание способов перемещений с техническими приемами.	13		
43	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	14		
44	Игровые действия.	15		
Мини-футбол (6 ч)				
45	Мини-футбол. Технические приемы игры.	1		
46	Мини-футбол. Передвижения, остановки, повороты.	2		
47	Мини-футбол. Удары по мячу по катящемуся мячу.	3		
48	Тактика игры.	4		
49	Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	5		
50	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	6		
Лыжная подготовка (19 ч)				
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы.	1		
52	Скользкий шаг.	2		
53	Одновременный одношажный ход.	3		
54	Одновременный одношажный ход.	4		
55	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	5		

56	Передвижение на лыжах разными лыжными ходами до 4 км.	6		
57	Спуски.	7		
58	Подъем коньковым ходом.	8		
59	Разворот и торможение «плугом».	9		
60	Игры на лыжах.	10		
61	Непрерывное передвижение до 4 км.	11		
62	Коньковый ход.	12		
63	Коньковый ход.	13		
64	Переходы с лыжных ходов.	14		
65	Игры на лыжах	15		
66	Непрерывное передвижение на лыжах до 4 км.	16		
67	Попеременный двухшажный ход.	17		
68	Коньковый ход.	18		
69	Спуски и подъемы	19		
Баскетбол (22 ч)				
70	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Технические приемы игры.	1		
71	Повороты.	2		
72	Ловля и передача мяча.	3		
73	Передача мяча одной рукой.	4		
74	Передача мяча одной рукой.	5		
75	Обманные движения с мячом и финты.	6		
76	Обманные движения с мячом и финты.	7		
77	Тактические действия. Быстрый прорыв (2х1).	8		
78	Отскок мяча.	9		
79	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	10		
80	Бросок мяча.	11		
81	Бросок с отклонением туловища.	12		
82	Заслон.	13		
83	Заслон.	14		
84	Владение мячом. Вырывание мяча.	15		
85	Комбинация из освоенных элементов.	16		
86	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	17		
87	Тактика игры. Персональная защита.	18		
88	Перехват мяча.	19		
89	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	20		
90	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	21		
91	Нападение быстрым прорывом	22		
Плавание (3ч)				
92	Плавание. Применение спасательных средств.	1		
93	Плавание. Правила соревнований.	2		
94	Специальные плавательные упражнения на воде и суше	3		
Легкая атлетика (8ч)				
95	Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту.	1		
96	Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту.	2		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3		
98	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	4		
99	Спринтерский бег. Низкий старт.	5		
100	Низкий старт.	6		
101	Развитие выносливости.	7		
102	Бег на средние дистанции.	8		

В данном документе
продумываю, проинито и сверглено
исчально 32 листа
Директор школы: *М.М. Салихова*
Д.М. Салихова

