

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

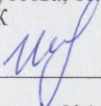
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Пронский муниципальный район

МОУ "Малиницинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей  
искусства, технологии, физкультуры и  
ОБЖ



Шиндякова Л.А.

Протокол №1

от "29 августа" 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Гудкова Т.В.

Протокол №1

от "30 августа" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Мазин В.Ю.

Приказ №88

от "30 августа" 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2347369)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шиндякова Людмила Алексеевна  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. Планируемые результаты

### 2.1. Планируемые личностные результаты

Планируемые **личностные результаты** освоения ООП:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, воспитанное чувство ответственности и долга перед Родиной, идентичность с территорией, с природой России, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение субъективной сопричастности с судьбой российского народа). Осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность с историей народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и

доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). Сформированность коммуникативной компетентности в общении и

сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность к участию в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, включенного в продуктивное взаимодействие с социальной средой и социальными институтами, идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей социальной действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; развитость эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; развитая потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к

традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и лично-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **2.2. Планируемые метапредметные результаты**

В целях соотнесения формирования метапредметных результатов с рабочими программами по учебным предметам необходимо, чтобы образовательная организация на регулярной основе проводила методические советы для определения, как с учетом используемой базы образовательных технологий, так и методик, возможности обеспечения формирования универсальных учебных действий (УУД), аккумулируя потенциал разных специалистов-предметников.

Наиболее эффективным способом достижения метапредметной и личностной образовательной результативности является встраивание в образовательный процесс событийных деятельностных образовательных технологий, синтезирующего характера.

Событийные образовательные технологии, используемые для формирования УУД должны отвечать следующим общим требованиям:

- способствовать развитию формально-логических мыслительных структур у детей разного возраста;
- способствовать развитию механизмов и структур преобразующего продуктивного мышления;
- допускать использование в разновозрастной группе;
- способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации на достижение успеха в познавательной деятельности;
- допускать реализацию на разных уровнях сложности.

В качестве такого рода образовательных технологий могут выступать: межпредметные и метапредметные погружения; решение задач «предельного типа», так называемых «ноогеновских задач»; детско-взрослые форсайты; образовательные путешествия; межкультурные погружения; классические попперовские «Дебаты»; настольные, имитационные, ролевые образовательные игры, проблемные уроки, «инженерные мастерилки» и др..

В задачи методического совета входит:

- формирование из числа педагогов-предметников рабочих групп по проектированию образовательных событий на основании одной из перечисленных выше образовательных технологий;
- составление общешкольного плана подготовки и реализации образовательных событий;
- обсуждение и анализ тех разделов рабочих программ учителей, которые посвящены организации и проведению образовательных событий, нацеленных на формирование общей метапредметной результативности.
- разработка программы мониторинга результативности проектной работы по встраиванию событийных образовательных форматов в целостный образовательный процесс.

### *Регулятивные УУД*

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;



- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### ***Познавательные УУД***

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (под-идеи);

- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия



явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно- следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа решения задачи;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного

проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

### ***Коммуникативные УУД***

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или

содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных

аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### ***Познавательные УУД***

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

13. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## **2.3. Планируемые предметные результаты**

### **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»;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.* *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и



комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 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).*

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	45	45	45	45	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.3	Лёгкая атлетика	20	20	20	20	20

1.4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
1.5	Спортивные игры (волейбол)	13	13	13	13	13
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	Спортивные игры (баскетбол)	13	13	13	13	13
	Итого	68	68	68	68	68

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчи ки</b>	<b>Девоч ки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			5 класс				план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b>								
<b>Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)</b>	1	вводный	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	Ком.1		
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		

	3	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью ( до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
	4	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м М:10.2-10.8-11.4 Д:10.6-10.8-11,6	Ком.1		
<b>Прыжки, метание мяча. (3 ч)</b>	5	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком.1		
	6	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	текущий	Ком.1		

	7	учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. 1		
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (3часа)</b>								
<b>Бег по пересеченной местности (3ч)</b>	8	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе дистанцию 1000м	текущий	Ком.1		
	9	учетный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Оценить бег 500м М:2.00-2.10-2.20 Д:2.10-2.20-2.35	Ком. 1		
<b>Полоса препятствия (2ч)</b>	10	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком. 1		

## СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)

<b>ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).</b>	11	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
	12	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
	13	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Ком. 3		
	14	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком. 3		

		и после передачи вперед.	выполнять правильно технические действия.		Ком. 3		
15	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Уметь:</b> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		Ком. 3		
16	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Уметь:</b> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	Ком. 3		
17	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь:</b> играть по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка приема мяча снизу двумя руками.	Ком. 3		



### СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	18	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
			Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.				Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	
	19	Комплексный						
	20	Комплексный						
	21	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3		
	22	Комплексный					Оценка техники нижней прямой подачи.	
23	Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и						

		ый	на сетку.					
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)</b>								
<b>Висы. Строе вые упраж нения (6ч).</b>	24	Изуче ние новог о матер иала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение».	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
	25	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.).	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		

Опорный прыжок. Строевые упражнения.  
(3 ч).

	26	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	27	Изучение нового материала	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</p> <p>Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	28	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	29	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		

30	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
32	Комплексный	<p>ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.</p> <p>Игра «Два лагеря».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Оценить гибкость: М:9-7-5 Д:14-10-6</p>	Ком.№ 2		
33	Комплексный	<p>ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.</p>		Ком.№ 2		

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)

Лыжные ходы	34	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.  Попеременный двухшажный.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	текущий			
	35	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять Одновременный безшажный ходы	текущий			
	36	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	Оценить технику Одновременный безшажный ходы.			
	37	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.  Повороты переступанием.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

	38	Комплексный	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Повороты переступанием.			
<b>Спуск и, подъемы.</b>	39	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.  Эстафета с передачей палок.  «с горки на горку».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий  текущий			
	40	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	41	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий  Оценить технику выполнения спусков.			

	42	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	43	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	44	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные.			
Переходы с одного хода на другой.	45	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			



### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (6часов)

Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.	46	Изучение нового материала	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>	текущий.	Ком. №3		
Сочетание приёмов передвижений и остановок	47	Совершенствования	<p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>	текущий.	Ком. №3		
	48	Совершенствования	<p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в квадратах.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в</p>	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Ком. №3		

	49	Совершенствования	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
Технические приемы в баскетболе.	50	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику бросков одной рукой от плеча.	Ком. №3		
	Штрафной бросок	51	Совершенствования		Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.		текущий.	

### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (7часов)

Технические приемы в баскетболе	52	Совершенствования	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	53	Совершенствования	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча на месте и в движении. Броски	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние,	текущий	Ком. №3		

		мяча в кольцо.	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.				
54	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Передача в парах.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
55	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей  Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
56	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику ведения мяча.	Ком. №3		

57	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		
58	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	Оценить учебную игру.	Ком. №3		

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (7 часов)**

<b>Прыжки в высоту (6ч)</b>	59	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения прыжках. в	текущий	Ком. №4		
	60	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки в высоту «согнув ноги».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения прыжках. в	Оценить технику бега.	Ком. №4		
	61	комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения прыжках в	Оценить технику метания мяча.	Ком. №4		

	62	комплексный	Эстафетный бег. Метание мяча. «Прыжки по полоскам».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить технику прыжка в высоту.	Ком. №4		
	63	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту	Ком. №4		
	64	Комплексный	Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги».		Мальчики: 130-120-105; Девочки: 115-105-95.			
	65	комплексный	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить технику старта. текущий	Ком. №4		
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (3 часов)</b>								
<b>Развитие</b>	66	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	текущий	Ком. №4		

<b>общей выносливости (4ч)</b>		ый	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).				
	67	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий			
	68	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Бег 2 км без учета времени	Ком. №4		



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			6 класс				план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b>								
<b>Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)</b>	1	вводный	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	Ком.1		
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		

	3	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью ( до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
	4	комплексной	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м . Игра «Гуси-лебеди».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.	Оценить челночный бег 3*10м М:8.6-8.8-9.4 Д:8.9-9.4-9.8	Ком.1		
<b>Прыжки, метание мяча. (3 ч)</b>	5	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования легко - атлетических упр.  Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком.1		
	6	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с места	Ком.1		

	7	учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. 1		
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)</b>								
<b>Бег по пересеченной местности (2ч)</b>	8	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе дистанцию 1000м	текущий	Ком.1		
	9	учетный	ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на время 1000м	Оценить бег 1000 м М:4.50-5.30-7.0 Д:5.30-6.30-7.30	Ком. 1		
<b>Полоса препятствия (1ч)</b>	10	Совершенствование	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком. 1		

## СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (7 часов)

<b>ВОЛЕЙБОЛ(7 часов).</b>	11	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
	12	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
	13	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Ком. 3		
	14	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Ком. 3		

		и после передачи вперед.	правильно технические действия.				
15	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Уметь:</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		Ком. 3		
16	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Уметь:</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	Ком. 3		
17	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	Ком. 3		

--

## СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	18	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
			Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			
	19	Комплексный						
	20	Комплексный						
	21	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3		
			Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		Оценка техники нижней прямой подачи.			
22	Комплексный							
	23	Комплексный						

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (7 часов)

<b>Висы. Строе вые упраж нения (6 ч).</b>	24	Изуче ние новог о матер иала	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.2		
	25	Комп лексн ый	<p>ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p>Игра «Светофор».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.2		
	26	Комп лексн ый	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.).</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.2		

	27	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	28	Учетный	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1. Д:19;14;4.</p>	Ком.№ 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения.	29	Изучение нового материала	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</p> <p>Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		



	30	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
<b>Акробатика (3ч).</b>	31	Изучение нового материала	<p>ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) М:17-14-11 Д:11-7-5</p>	Ком.№ 2		
	32	Комплексный	<p>ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.</p> <p>Игра «Два лагеря».</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Оценить гибкость: М:9-7-5 Д:14-10-6</p>	Ком.№ 2		
	33	Комплексный	<p>ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.</p>		Ком.№ 2		

### Лыжная подготовка (12 часов).

Лыжные ходы	34	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.  Попеременный двухшажный.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	текущий			
	35	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять Одновременный безшажный ходы	текущий			
	36	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	Оценить технику Одновременный безшажный ходы.			
	37	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.  Повороты переступанием.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

	38	Комплексный	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Повороты переступанием.			
<b>Спуск и, подъемы.</b>	39	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.  Эстафета с передачей палок.  «с горки на горку».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий  текущий			
	40	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости:  Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	41	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий  Оценить технику выполнения спусков.			

	42	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	43	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	44	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные.			
Переходы с одного хода на другой.	45	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (7часов)

<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.</b>	46	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	47	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		

<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок</b>	48	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	49	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Ком. №3		
<b>Технические приемы в баскетболе.</b>	50	Совершенствования	ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику бросков одной рукой от плеча.	Ком. №3		
<b>Штрафной бросок</b>	51	Совершенствования	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.		текущий.			

.		ия						
	52	Совершенствован ия	ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		

### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (6часов)

<b>Технические приемы в баскетболе</b>	53	Совершенствован ия	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	54	Совершенствован ия	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Ведение мяча на месте и в движении. Броски	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние,	текущий	Ком. №3		

			мяча в кольцо.	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.				
55	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей  Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
56	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику ведения мяча.	Ком. №3		



57	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		
		<p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>					
58	Совершенствования	<p>ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.</p> <p>Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (6 часов)

<b>Прыжки в высоту (6ч)</b>	59	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения.  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	<i><b>Уметь:</b></i> правильно выполнять основные движения прыжках. В	текущий	Ком. №4		
	60	Комплексный			текущий			
	61	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Метание мяча.  Прыжки в высоту «согнув ноги».	<i><b>Уметь:</b></i> правильно выполнять основные движения прыжках. В	Оценить технику бега.	Ком. №4		
	62	комплексны	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<i><b>Уметь:</b></i> правильно выполнять	Оценить технику метания	Ком. №4		

		й	<p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.</p> <p>«Прыжки по полоскам».</p>	основные движения прыжках	в	мяча.			
63	компл ексны й		<p>ОРУ. Прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения прыжках</p>	в	<p>Оценить выполнение прыжка в высоту</p> <p>Мальчики: 130-120-105;</p> <p>Девочки: 115-105-95.</p>	Ком. №4		
64	Комп лексн ый	<p>Ускорение 2х60м.</p> <p>Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным</p> <p>Прыжки в высоту «согнув ноги».</p>							
65	компл ексны й		<p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.</p> <p>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Ускорение 2х60м.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения прыжках</p>	в	<p>Оценить технику старта.</p>	Ком. №4		
						текущий			

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (3 часов)

<b>Развитие общей выносливости (3ч)</b>	66	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	Ком. №4		
	67	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий			
	68	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Бег 2 км без учета времени	Ком. №4		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	Факт
<b>Легкая атлетика -7 часов.</b>								
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)</b>	1	Вводный	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	2		Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		

3	Совершенствования	<p>Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта..</p>	<p>Бег 30 метров.</p> <p>Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1.</p> <p>Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.</p>	Комплекс 1		
4	Комбинированной	<p>Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе.</p>	<p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.</p>	<p>Бег 60 метров:</p> <p>Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 11,2;</p> <p>Девочки: «5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 4.</p>	Комплекс 1		

	5	Комбинированной	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>	Текущий	Комплекс 1		
	6	Учетный	<p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>	<p>Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Мальчики: «5» – 320; «4» – 300; «3» – 260.</p> <p>Девочки: «5» – 300; «4» – 260; «3» – 220.</p>	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (1 ч.)	7	Комбинированной	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий Бег 1000 м Мальчики: «5» – 5.00; «4» – 6.00; «3» – 7.00. Девочки: «5» – 5.40; «4» – 6.40; «3» – 7.40.	Комплекс 1		
	<b>Кроссовая подготовка (3 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	8	Комбинированной	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	9	Совершенств	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Комплекс		



		вован ия	игра «Лапта». Развитие выносливости.	20 мин)		с 1		
	10	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		

**Спортивные игры – 7 часов.**

<b>ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).</b>	11	Изуче ние новог о матер иала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком плек с 3		
	12	Комб иниро ванны й	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком плек с 3		

13	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
14	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку	Комплекс 3		
					Комплекс 3		
15	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через	Комплекс 3		

					сетку			
	16	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

**Спортивные игры – 6 часов.**

<b>ВОЛЕЙБОЛ(6 часов).</b>	17	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		

			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		мяча			
18	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
19	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
20	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.					
21	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3			
22	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

	23	Совершенствованная	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
<b>Гимнастика – 7 часов.</b>								
<b>Висы. Строевые упражнения (3 ч)</b>	24	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	25	Совершенствованная	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Комплекс 2		

			подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке					
	26	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Оценка техники выполнения упражнения	Комплекс 2		
Опорный прыжок (3 ч)	27	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	28	Совершенствование	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		

29	Совершенствован ия	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
30	Совершенствован ия	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		



<b>Акробатика (3ч).</b>	31	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
	32	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия.  Игра «Три движения».	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
	33	Учетный	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатической комбинации	Ком. №2		
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>								
<b>Лыжные ходы</b>	34	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.  Попеременный двухшажный.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	текущий			

	35	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять Одновременный безшажный ходы	текущий			
	36	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.  Попеременный двухшажный.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный безшажный ходы.	Оценить дист.1 км на время.			
	37	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж.  Одновременный безшажный ходы.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	Оценить технику Одновременный безшажный ходы.			
	38	Комплексный	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Повороты переступанием.			
<b>Спуск и, подъемы.</b>	39	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.  Эстафета с передачей палок.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с	текущий			
					текущий			

		«с горки на горку».	использованием лыжных ходов.				
40	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
41	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий Оценить технику выполнения спусков.			
42	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
43	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

Переходы с одного хода на другой.	44	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные.				
	45	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий				
<b>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (7 часов)</b>									
<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Перед</b>	46	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3			

<b>ачи мяча.</b>	47	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.					
<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок</b>	48	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.					
	49	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Ком. №3		
			Ловля и передача мяча на месте в квадратах.					

	50	Совершенствования	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	51	Совершенствования	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.		текущий.			
	52	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		

**Спортивные игры – 6 часов.**

<b>Спортивные игры – 6 часов.</b>								
Баскетбол (9 ч) Бросок мяча в кольцо (2 ч)	53	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	54	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
<b>Бросок мяча в кольцо в движении.</b>	55	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	56	Совершенствования	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивл	Комплекс 3		

					ением			
	57	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	Комплекс 3		
	58	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика -6 часов.</b>								
<b>Спринтерски</b>	59	Комбинировано	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс		



	ванны й	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	стью		с 4		
60	Учетн ый	<b>Челночный бег 3x10.</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоро- стью	Бег 30 метров.  Мальчики:  «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1.  Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Ком плек с 4		
61	Учетн ый	<b>Бег на результат 60 м.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.</b>	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоро- стью	Бег 60 метров:  Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2.  Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4;	Ком плек с 4		

					«3»- 10,9			
<b>Прыжок в высоту</b> <b>Метание малого мяча (3 ч)</b>	62	Комбинированной	<b>Прыжок в высоту способом перешагивания.</b> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	63	Комбинированной	<b>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.</b> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		
	64	Комбинированной	<b>Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.</b> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	Комплекс 4		

### Кроссовая подготовка (4 ч)

<b>Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий (6 ч)</b>	65	Совершенствования	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b> Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	66	Совершенствования	<b>Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	67		<b>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	68	Учетный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Комплекс 4		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы**

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания		Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			8 класс	9 класс				план	факт
1	2	3	4		5	6	7	8	9
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 часов)</b>									
<b>Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)</b>	1	вводный	<p>Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).</p>	<p>Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.</p>	<p><b>Знать:</b> правила ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью</p>	текущий	Ком.1	
	2	Совершенствования	<p>Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.</p>			<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</p>	текущий	Ком.1	

		ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.					
		Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции,	Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.					
3	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Низкий старт	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью ( до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
4	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м .	Бег 100м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.	Оценить челночный бег 3*10м М:8.6-8.8-9.4 Д:8.9-	Ком.1		

						9.4-9.8			
<b>Прыжки, метание мяча. (2 ч)</b>	5	компл ексны й	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.		<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком.1		
			Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок 7-9 шагов разбега.					
			Метание малого мяча с места на дальность.	Отталкивание. Метание на дальность с 5-6 шагов.					
	6	учетн ый	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега.		<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком.1		
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (4и часов)</b>									
<b>Бег по пересеченной местности</b>	7	Изучение нового материала	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком.1		

(2ч)	8	учетный	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком. 1		
Полоса препятствия	9	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком. 1		
	(2ч)	10	Совершенствования	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Ком. 1	

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (7 часов)

ВОЛЕЙБОЛ(7 часов).	11	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.					

		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.					
12	Совершенствовани я	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка Техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.9кл.  Оценка техники выполнения стойки и передвижений.6кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.					
13	Совершенствовани я	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в					



			прыжке в тройках.					
14	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. 8 кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.					
15	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. 9 кл.  Оценка техники передачи мяча двумя руками верху.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.					

16	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах..	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.					
17	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники прямой подачи. 9кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.					Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	

**СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)**

<b>ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).</b>	18	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
	19	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками – 5 кл.			
			Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером..						
	20	Комплексный							
21	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3			
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.						
22	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками в парах и			Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных	Оценка техники нижней прямой			

	23	Комп лексн ый	после подачи.	способностей.		подачи.			
--	----	---------------	---------------	---------------	--	---------	--	--	--

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)

<b>Висы. Строев ые упраж нения (4 ч).</b>	24	Изуче ние новог о матер иала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2							
			Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом силой (м.). подъем переворотом махом (д.).  Подтягивания в висте.										
	25	Комп лексн ый	ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висте. Упражнение на гимнастической скамейке.							<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые	Текущий	Ком.2		
			Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте	Подъем переворотом силой (м.). подъем										

		без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	переворотом махом (д.).	упражнения.				
		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Подъем переворотом силой (м.). подъем переворотом махом (д.).					
		Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).					
26	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.		<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов,	Текущий	Ком.№ 2		

			<p>Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).</p>	<p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).</p>	<p>выполнять строевые упражнения.</p>				
			<p>Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе.</p>	<p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса</p>					
<p><b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4ч).</b></p>	<p>27</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</p>	<p>Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90.  Лазанье по канату в два</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения;  опорный прыжок</p>	<p>Текущий</p>	<p>Ком.№ 2</p>		
			<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).</p>						

			приема.					
28	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.			Текущий	Ком.№ 2		
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90.  Лазанье по канату в два приема.					
29	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.			Текущий	Ком.№ 2		
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по					

			100-110 см).	канату в два приема.					
			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
			Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).					

### ГИМНАСТИКА (4 часов)

<b>Акробатика (3ч).</b>	30	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема.		<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке.					



		помощью). Комбинация	Кувырок назад в полушпагат (д.).					
31	Комп лексн ый	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема.		<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
		Выполнение комбинации из разученных элементов.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.					
32	Учетн ый	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие силовых способностей.		<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатичес кой комбинации .	Ком. №2		
		Выполнение двух кувырков вперед слитно.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.					

	33		Выполнение двух кувырков вперед слитно.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатической комбинации	Ком. №2		
--	----	--	---	--	---	--	---------	--	--

**Лыжная подготовка (12 часов).**

<b>Лыжные ходы</b>	34	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.		<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	текущий			
			Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км.	Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.					
	35	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.		<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	текущий			
			Попеременный и одновременный двухшажный ход.	.Одновременным одношажным ходом,					

			Прохождение дистанции 1 км.	коньковым ходом.					
	36	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж.		<b>Уметь:</b> выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.	Оценить технику одновременного одношажного хода и безшажный ходы.			
			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.					
	37	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.		<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Спуск в основной стойке.					
<b>Спуск и, подъемы.</b>	38	Комплексный	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
			текущий						
	39	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.			Оценить технику выполнения подъемов.			
	40	Комп	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 –		<b>Уметь:</b>	текущий			

		лекси ый	девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.				
	41	Комп лекси ый	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
					Оценить технику выполнения спусков.			
	42	Комп лекси ый	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	43	Комп лекси ый	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
<b>Пере ходы с</b>	44	Учетн ый	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода.	Оценить технику выполнения			

			Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
45	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	<b>Уметь:</b> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9 часов)

<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча.</b>	46	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.					

	47	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита.					
<b>Сочетание приёмов передвижений и остановок</b>	48	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	49		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.				Оценить учебную игру.	

	50	Совершенство вания	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча	Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами в движении.					
	51	Совершенство вания	двумя руками от груди на месте и в движении.  Ведение мяча шагом и бегом.	Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.		текущий.	Ком. №3		
<b>Технические приемы в баскетболе.</b>  <b>Штрафной бросок</b>	52	Совершенство вания	ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику бросков одной рукой от плеча.	Ком. №3		
			Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.	Ведение мяча с сопротивлением на месте.  Передача мяча разными способами в тройках с					

			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.					
	54	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		

### Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (4 часов)

<b>Технические приемы в баскетболе</b>	55	Совершенствования	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места с	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
			Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча						



			на месте.	сопротивлением. Личная защита.					
			Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.					
56	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита.	<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
57	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.			<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Оценить технику ведения мяча.	Ком. №3		

		Штрафной бросок.	броски) в процессе подвижных игр.				
		<p>Ведение мяча с разной высотой отскока.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>	<p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2х1,3х2</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>				
58	Совершенствовани я	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		

		<p>Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>	<p>Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p>					
		<p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>						

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (6 часов)

<b>Прыжки в высоту (6ч)</b>	59	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. №4		
			Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные					

		беговые упражнения,						
					текущий			
		Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега.					
60	Комп лексн ый	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику бега.	Ком. №4		
		Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега,	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега.					

		отталкивание.						
61	компл ексны й	Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Метание мяча.		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику метания мяча.	Ком. №4		
62	компл ексны й	Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку.  Прыжки в высоту «согнув ноги».	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику прыжка в высоту.	Ком. №4		
63	компл ексны й	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег.		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику старта.  текущий	Ком. №4		

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (5 часов)

<b>Развитие общей выносливости и (5ч)</b>	64	Комплексный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	65	Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	66	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	67	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	68	Комплексный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин  Д.: 14,00 мин.			

**Требования к зачету:  
5 класс**

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	5,1 с	5,2 с
Бег на 60 м с высокого старта	10,2 с	10,3 с
Бег 1000 м	4 мин 30 с.	5 мин
Челночный бег 3x10 м	8,6 с.	8,9 с.
Прыжок в длину с места	180 см	175 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	33 раза	30 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из вися на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из вися лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	16 раз

**6 класс**

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с.	5,1 с.
Бег на 60 м с высокого старта	9,8 с.	10,0 с.
Бег 1000 м	4, 30 сек.	4,40 сек.
Челночный бег 3x10 м	8,8 с	8,8 с
Прыжок в длину с места	185 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из вися на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из вися лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	16 раз

### 7 класс

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,9 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,4 с	9,8 с
Бег 1000 м	4 мин 20с	4 мин 40 с
Челночный бег 3x10 м	8,3 с	8,7 с
Прыжок в длину с места	190 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	33 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	8 раз	32 раза

### 8 класс

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15с	4 мин 35 с
Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	39 раз	36 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	39 раза



9 класс

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
<b>К выносливости</b>	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с)	16.30	21.0
<b>К координации</b>	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

## Учебно-Методическое и материально-техническое обеспечение курса

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Книгопечатная продукция</b>
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
Лях В.И. Учебник для учащихся 5-6-7 классов. Москва «Просвещение» 2015.
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Канат для лазанья
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 2 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Обруч металлический детский
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Сетка волейбольная
Конь гимнастический
Коврики гимнастические
Мяч малый (теннисный)