

Приложение №1
к ООП ООО
Утверждено приказом №70
от « 01 » сентября 2017 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
№3 г. Малоярославца

Согласовано
заместитель директора по УВР
 Соболева М.А.
« 31 » августа 2017 г.

Рассмотрено
на заседании МС школы
Протокол №1 от
« 31 » августа 2017 г.

Утверждено
приказом директора № 70
от « 01 » сентября 2017 г.



Комарова Е.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(5-9 классы ФГОС)

ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре 5-9 составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта для основного общего образования по Физической культуре и на основе авторской программы.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2008 г.,

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программа рассчитана на 35 учебных недель с 5 – 8 классы (105+105+105+105) и 102 часа в 9 классе в год. В связи с тем, что 35 учебных недель авторская программа рассчитана на 34 недели к программе добавляется 3 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виси лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в виси и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (|x| м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением

препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Формы и средства контроля.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по лёгкой атлетике, кроссовой подготовке, гимнастике, волейбол, баскетбол – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-6 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		V	VI
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	27	27
2.1	Спортивные игры	10	10
2.2	Легкая атлетика	7	7

2.3	Лыжная подготовка	10	10
	Итого	102	102

Учебно-тематическое планирование 5 класс.

№ уро ка	№ уро ка в теме	Тема урока 5-6 класса	Элементы содержания	Средства обучения в том числе ИКТ
Легкая атлетика 13ч				
1	1	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи.	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Специальные беговые упражнения.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
2	2	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
3	3	Бег с ускорением 30-40м. Скоростной бег.	специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
4	4	Бег 60 м. на результат	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
5	5	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
6	6	Бег 30 м. на результат.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
7	7	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

8	8	Бег на выносливость 6-ти мин. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину Развитие скоростно-силовых качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
9	9	Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
10	10	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
11	11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
12	12	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
13	13	Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Спортивные игры футбол 10ч				
14	1	Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.	Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
15	2	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
16	3	Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.	Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
17	4	Ведение мяча по прямой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

18	5	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
19	6	Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
20	7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
21	8	Двухсторонняя игра в футбол.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов. Двухсторонняя игра в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
22	9	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
23	10	Игра упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Гимнастика с элементами акробатики 10ч				
24	1	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин.	Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
25	2	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа-	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			ционных способностей	
26	3	Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. ОРУ на гибкость.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
27	4	Опорный прыжок.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
28	5	Махом одной и толчком другой подъём переворотом.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Махом одной и толчком другой подъём переворотом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
29	6	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
30	7	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки. О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
31	8	О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
32	9	Упражнения на низкой перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
33	10	Лазание по канату.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры баскетбол 7ч				
34	1	Т. Б. при занятиях баскетболом. Стойка игрока передвижения	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбола	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства.

		вперёд.		Технические средства обучения
35	2	Ловля передача мяча.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
36	3	Ведение мяча правой левой рукой на месте и в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
37	4	Ведение мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
38	5	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
39	6	Вырывание выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
40	7	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Гимнастика с элементами акробатики 8ч				
41	1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
42	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д)	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д) Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
43	3	Висы согнувшись прогнувшись. Подтягивание.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

44	4	О.Р.У. с гантелями обручами.	ОРУ с гантелями обручами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
45	5	Прыжковые упражнения, прыжки по разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Прыжковые упражнения, прыжки по разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
46	6	О Р У с повышенной амплитудой движения О Р У в парах.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
47	7	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
48	8	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Лыжная подготовка 28ч				
49	1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила поведения на уроках л/п. Первая помощь при обморожении.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
50	2	Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.	Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
51	3	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
52	4	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

53	5	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
54	6	Одновременный одношажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
55	7	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
56	8	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1000 м. Стартовый вариант.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
57	9	Одновременный бесшажный ход.	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
58	10	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
59	11	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 2 км.	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
60	12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
61	13	Игра. Гонка с преследованием.	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
62	14	Прохождение дистанции 3 км.	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

63	15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
64	16	Подъём в гору. скользящим шагом.	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
65	17	Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 100 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
66	18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
67	19	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
68	20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
69	21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
70	22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
71	23	Прохождение дистанции 2 км. на время.	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
72	24	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

73	25	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
74	26	Совершенствование попеременного 2х/ш хода	Совершенствование попеременного 2х/ш хода. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
75	27	Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
76	28	Прохождение дистанции 3 км.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры волейбол 11ч				
77	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
78	2	Перемещение в стойке.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
79	3	Перемещение в стойке, остановки ускорение.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
80	4	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
81	5	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
	6	Прямая нижняя подача, приём подачи.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

82			двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
83	7	Комбинация из освоенных элементов передвижение, остановка, поворот. Передача мяча сверху двумя руками.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
84	8	Прямой наподдающий удар.	Прямой наподдающий удар. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
85	9	Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча над собой.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
86	10	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
87	11	Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Легкая атлетика 15ч				
88	1	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
89	2	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
90	3	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
91	4	Старты из различных и. п. О.Р.У. на скорость	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения	
92	5	Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине.	Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
93	6	Кроссовый бег до 15 минут.	Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
94	7	Закрепление техники бега на 10-60 м.	. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
95	8	Бег 60 м. нарез. Прыжки в длину с разбега.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
96	9	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
97	10	Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.	Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
98	11	Метание мяча в цель.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
99	12	Челночный бег 3 x 10 м. Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
100	13	Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	
101	14	Бег 30 м. Низкий старт.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
102	15	Бег 1000 метров.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Кроссовая подготовка 3ч				
103	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
104	2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
105	3	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
		Всего 105 ч		

Учебно-тематическое планирование 6 класс.

№ уро ка	№ уро ка в теме	Тема урока 6 класса	Элементы содержания	Средства обучения в том числе ИКТ
Легкая атлетика 13ч				
1	1	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи.	Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Специальные беговые упражнения.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
2	2	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
3	3	Бег с ускорением 30-40м. Скоростной бег.	специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
4	4	Бег 60 м. на результат	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
5	5	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
6	6	Бег 30 м. на результат.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
7	7	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
8	8	Бег на выносливость 6-ти мин. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину Развитие скоростно-силовых качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
9	9	Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

10	10	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
11	11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
12	12	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
13	13	Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Спортивные игры футбол 10ч				
14	1	Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.	Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
15	2	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
16	3	Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.	Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
17	4	Ведение мяча по прямой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
18	5	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

19	6	Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
20	7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
21	8	Двухсторонняя игра в футбол.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов. Двухсторонняя игра в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
22	9	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
23	10	Игра упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Гимнастика с элементами акробатики 10ч				
24	1	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин.	Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
25	2	Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
26	3	Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. ОРУ на гибкость.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
27	4	Опорный прыжок.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	инвентарь. ИКТ
28	5	Махом одной и толчком другой подъём переворотом.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Махом одной и толчком другой подъём переворотом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
29	6	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
30	7	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки. О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
31	8	О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
32	9	Упражнения на низкой перекладине.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
33	10	Лазание по канату.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры баскетбол 7ч				
34	1	Т. Б. при занятиях баскетболом. Стойка игрока передвижения вперёд.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбола	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
35	2	Ловля передача мяча.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
36	3	Ведение мяча правой левой рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

		на месте и в движении.	на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	инвентарь. ИКТ
37	4	Ведение мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
38	5	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
39	6	Вырывание выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
40	7	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Гимнастика с элементами акробатики 8ч				
41	1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
42	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д)	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д) Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
43	3	Висы согнувшись прогнувшись. Подтягивание.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
44	4	О.Р.У. с гантелями обручами.	ОРУ с гантелями обручами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
45	5	Прыжковые упражнения, прыжки	Прыжковые упражнения, прыжки по	Плакаты. Информационно-

		по разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	коммуникационные средства. Технические средства обучения
46	6	О Р У с повышенной амплитудой движения О Р У в парах.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
47	7	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
48	8	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Лыжная подготовка 28ч				
49	1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила поведения на уроках л/п. Первая помощь при обморожении.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
50	2	Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.	Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
51	3	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
52	4	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
53	5	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
54	6	Одновременный одношажный	Одновременный двухшажный ход. Работа	Плакаты. Информационно-

		ход.	рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	коммуникационные средства. Технические средства обучения
55	7	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
56	8	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1000 м. Стартовый вариант.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
57	9	Одновременный бесшажный ход.	Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
58	10	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
59	11	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 2 км.	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
60	12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
61	13	Игра. Гонка с преследованием.	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
62	14	Прохождение дистанции 3 км.	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
63	15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
64	16	Подъём в гору. скользящим шагом.	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	
65	17	Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 100 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
66	18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
67	19	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
68	20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
69	21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
70	22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
71	23	Прохождение дистанции 2 км. на время.	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
72	24	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
73	25	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
74	26	Совершенствование	Совершенствование попеременного 2х/ш	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

		попеременного 2х/ш хода	хода. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов.	инвентарь. ИКТ
75	27	Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
76	28	Прохождение дистанции 3 км.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры волейбол 11ч				
77	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Т Б при игре в волейбол.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
78	2	Перемещение в стойке.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
79	3	Перемещение в стойке, остановки ускорение.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
80	4	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
81	5	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
82	6	Прямая нижняя подача, приём подачи.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
83	7	Комбинация из освоенных	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Печатные пособия, _____ спортивный

		элементов передвижение, остановка, поворот. Передача мяча сверху двумя руками.	руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	инвентарь. ИКТ
84	8	Прямой наподдающий удар.	Прямой наподдающий удар. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
85	9	Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча над собой.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
86	10	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
87	11	Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Легкая атлетика 15ч				
88	1	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.	Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
89	2	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
90	3	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
91	4	Старты из различных и. п. О.Р.У. на скорость	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ Плакаты. Информационно-коммуникационные	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			средства. Технические средства обучения	
92	5	Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине.	Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
93	6	Кроссовый бег до 15 минут.	Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
94	7	Закрепление техники бега на 10-60 м.	. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
95	8	Бег 60 м. нарез. Прыжки в длину с разбега.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
96	9	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
97	10	Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.	Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
98	11	Метание мяча в цель.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
99	12	Челночный бег 3 x 10 м. Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
100	13	Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
101	14	Бег 30 м. Низкий старт.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

102	15	Бег 1000 метров.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Кроссовая подготовка 3ч				
103	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
104	2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
105	3	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег \ в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
		Всего 105 ч		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Класс 7
		Количество часов
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	6
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры	6
2.2	Легкая атлетика	5
2.3	Лыжная подготовка	10
	Итого	102

Учебно-тематическое планирование 7 класс

№ уро ка	№ уро ка в теме	Тема урока 7 класса	Элементы содержания	Средства обучения в том числе ИКТ
Легкая атлетика 14ч				
1	1	Т. Б. на занятиях Л/а. Высокий старт, встречная эстафета	Инструктаж по ТБ. при занятиях легкой атлетикой. Вводный. Высокий старт (20-40м.), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). ОРУ. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10) Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
2	2	Высокий старт, финиширование, круговая	Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м), специальные беговые упражнения, развитие	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства

		эстафета.	скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнований.	обучения
3	3	Высокий старт, бег по дистанциям (20-40м.)	специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
4	4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование	Высокий старт (20-40м). Финиширование. Челночный бег (3x10м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, эстафеты, развитие скоростных возможностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
5	5	Бег на результат 60 метров.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
6	6	Бег 30 м. Низкий старт.	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Низкий старт	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
7	7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
8	8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
9	9	Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
10	10	Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			Мальчики «5»-360см, «4»-340см., «3»-320см., девочки «5»-340см., «4»-320см., «3»-300см.	
11	11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
12	12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге.	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
13	13	Бег 1500м. Без учёта времени. Спортивные игры.	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
14	14	Бег на 2000 метров на результат.	Бег 2000м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Без учета времени.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Спортивные игры волейбол 10ч				
15	1	Стойка и передвижение игрока. Правила игры	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
16	2	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
17	3	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
18	4	Нападающий удар.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
19	5	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
20	6	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов приём-передача-удар. Прием	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Нападающий удар после	
21	7	Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов приём-передача-удар. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Нападающий удар после	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
22	8	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники прямой подачи мяча.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
23	9	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
24	10	Игра упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
Гимнастика с элементами акробатики 10ч				
25	1	Строевые упражнения. Передвижение в висе.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
26	2	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гим. палкой.	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
27	3	Строевые упражнения. Выполнение комбинаций.	Строевой шаг, выполнение команд . «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства.

			гимнастических лестницах.	Технические средства обучения
28	4	Подтягивание в висе.	Строевой шаг, выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте с гимнастической	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
29	5	Оценка техники выполнения упражнений.	палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
30	6	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
31	7	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок способом «ноги врозь» (д.) ОРУ в движении	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
32	8	Прыжок ноги врозь, ОРУ на гимнастической скамейке.	и на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
33	9	Опорные прыжки, строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок способом «ноги врозь» (д.) ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
34	10	Лазание по канату.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Элементы единоборств 6ч				
35	1	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
36	2	Захваты рук и туловища.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
37	3	Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра«часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

38	4	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
39	5	Упражнения на овладение приемами страховки.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
40	6	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Гимнастика с элементами акробатики 8ч				
41	1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
42	2	Строевой шаг, кувырок вперед.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
43	3	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
44	4	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
45	5	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
46	6	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема.	Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3м.)	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

47	7	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
48	8	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Лыжная подготовка 28ч				
49	1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
50	2	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
51	3	Одновременный одношажный ход.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
52	4	Одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
53	5	Одновременный одношажный ход.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
54	6	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
55	7	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
56	8	Прохождение дистанции 2	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить	Плакаты. Информационно-

		км.	технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	коммуникационные средства. Технические средства обучения
57	9	Поворот на месте махом.	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
58	10	Подъем в гору скользящим шагом.	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
59	11	Подъем в гору скользящим шагом.	Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
60	12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
61	13	Полуконьковый ход.	Полуконьковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
62	14	Одношажный коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
63	15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Подъём в гору.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
64	16	Подъём в гору. Прохождение 4км.	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
65	17	Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 100 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			местности	
66	18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
67	19	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
68	20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
69	21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
70	22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
71	23	Прохождение дистанции 4 км. на время.	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
72	24	Прохождение дистанции до 5 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
73	25	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
74	26	Совершенствование техники конькового хода.	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			Совершенствование техники конькового хода.	
75	27	Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Эстафета.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
76	28	Прохождение дистанции 3 км.	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры баскетбол 7ч				
77	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
78	2	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
79	3	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
80	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
81	5	Ведение мяча и изменением направления.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			изменением направления.	
82	6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
83	7	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры футбол 7ч				
84	1	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Т Б при занятиях футболом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
85	2	Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.	Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
86	3	Удары по катящемуся мячу.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
87	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
88	5	Удары по воротам на точность.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
89	6	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	
90	7	Игра по упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Легкая атлетика 12ч				
91	1	Высокий старт. Бег по дистанции.	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
92	2	Бег 60 метров с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег.	Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
93	3	Кроссовый бег до 15 минут.	Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
94	4	Высокий старт , финиширование. Бег 60 метров.	Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
95	5	Бег на результат 60 метров. Эстафеты.	Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Мальчики «5»- 9.5 с., «4»- 9.8с., «3»- 10.2с.; девочки «5»- 9.8с., «4»-10.4с., «3»-10.9с.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
96	6	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			качеств.	
97	7	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	». Метание мяча (150гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
98	8	Техника прыжка в длину. Метание мяча на дальность в указанную цель.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов подбор разбега, отталкивание, приземление. Метание мяча на дальность в указанную цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
99	9	Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
100	10	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
101	11	Бег 18 минут преодоление горизонтальных препятствий.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
102	12	Бег 1500 метров.	Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Резервное время кроссовая подготовка. 3ч				
103	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
104	2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
105	3	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (20-25 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

	Всего 105 ч		
--	--------------------	--	--

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Класс 8	Класс 9
		Количество часов.	
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Спортивные игры	6	6
2.2	Легкая атлетика	4	4
2.3	Лыжная подготовка	8	8
	Итого	102	102

Учебно-тематическое планирование 8 класс.

№ урока	№ урока в теме	Тема урока 8 класса	Элементы содержания	Средства обучения в том числе ИКТ
Легкая атлетика 13ч				
1	1	Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
2	2	Низкий старт.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
3	3	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
4	4	Низкий старт, бег с ускорением, финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
5	5	Низкий старт, бег по дистанции, круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
6	6	Бег на результат 60м.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров на результат. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,3с.; «4» – 9,6с. ; «3» – 9,8с.. Девочки: «5» – 9,5с.; «4» – 9,8с.; «3»- 10,0с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

7	7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
8	8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
9	9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание. Метание мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
10	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики «5»-400см, «4»-380см., «3»-360см., девочки «5»-370см., «4»-340см., «3»-320см.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
11	11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
12	12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге.	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
13	13	Бег 1500м., (д)2000м.,(м), специальные беговые упражнения	Бег 1500 м. (д.), 2000м. (м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Спортивные игры волейбол 8ч				
14	1	Стойка и передвижение игрока. Правила игры.	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
15	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
16	3	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
17	4	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
18	5	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
19	6	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
20	7	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ
21	8	Оценка техники владения мячом, нападающий удар.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Гимнастика с элементами акробатики 10ч				
22	1	Строевые упражнения. Подтягивание в висе	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на	Печатные пособия, _____ спортивный инвентарь. ИКТ

			месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
23	2	Подъем переворотом. Подтягивание в висе.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
24	3	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гим. палкой	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
25	4	Подтягивание в висе. Комбинации.ОРУ на гимнастической скамейке	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
26	5	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
27	6	Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.	Техника выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-9р.; «4»-7р.; «3»-5р. Девочки: «5»- 17р.; «4»-15р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина).	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
28	7	Опорный прыжок	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
29	8	ОРУ в движении и с предметами.	ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства.

			Развитие скоростно-силовых способностей	Технические средства обучения
30	9	Опорный прыжок	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
31	10	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Элементы единоборств 9ч				
32	1	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
33	2	Захваты рук и туловища.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
34	3	Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра«часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
35	4	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра«часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
36	5	Защита от удара кулаком.	Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра«часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных кондиционных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

37	6	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
38	7	Упражнения на овладение приемами страховки.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
39	8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
40	9	Силовые упражнения. ОРУ в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Гимнастика с элементами акробатики 8ч				
41	1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
42	2	Строевой шаг, кувырок назад.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
43	3	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м).	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
44	4	Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
45	5	Мост из положения стоя.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок	Плакаты. Информационно-

		Лазание по канату в два приема.	назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	коммуникационные средства. Технические средства обучения
46	6	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Выполнение на оценку акробатических элементов. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
47	7	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
48	8	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Лыжная подготовка 26ч				
49	1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
50	2	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
51	3	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км. Стартовый вариант.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
52	4	Одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
53	5	Одновременный одношажный ход.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства.

		Стартовый вариант.	дистанции 2 км. Стартовый вариант.	Технические средства обучения
54	6	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
55	7	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
56	8	Прохождение дистанции 2 км.	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
57	9	Поворот на месте махом.	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
58	10	Подъем в гору скользящим шагом.	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
59	11	Полуконьковый ход.	Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
60	12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 4.5 км	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
61	13	Коньковый ход. Совершенствовать технику.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м Совершенствовать технику.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
62	14	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

63	15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
64	16	Подъём в гору .	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
65	17	Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 400 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
66	18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
67	19	Преодоление бугров и впадин при спуске.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
68	20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
69	21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
70	22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
71	23	Прохождение дистанции 4 км. на время.	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
72	24	Прохождение дистанции до 5 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	
73	25	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
74	26	Совершенствование техники конькового хода.	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры баскетбол 8ч				
75	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
76	2	Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.		Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
77	3	Бросок мяча двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
78	4	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
79	5	Ведение мяча с сопротивлением.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
80	6	Штрафной бросок. Позиционное нападение со	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

		сменой места.	движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
81	7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
82	8	Быстрый прорыв. Сочетание приемов.	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры футбол 8ч				
83	1	Стойка игрока, перемещение в стойке.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. ТБ при игре в футбол. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
84	2	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
85	3	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом.	Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Развитие координационных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
86	4	Удары по катящемуся мячу.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Остановка мяча.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
87	5	Ведение мяча по прямой с изменением направления	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			пассивным сопротивлением защитника.	
88	6	Удары по воротам на точность.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
89	7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
90	8	Игра по упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Легкая атлетика 12ч				
91	1	Низкий старт. Стартовый разгон.	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10метров. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
92	2	Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
93	3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
94	4	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

95	5	Бег на результат 60 метров. Эстафеты.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Мальчики «5»- 9.3 с., «4»- 9.6с., «3»- 9,8с.; девочки «5»- 9.5с., «4»-9,8с., «3»-10.0с.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
96	6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
97	7	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	». Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
98	8	Метание мяча на результат	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оценка метание мяча(150гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 40-35-31; девочки: 35-30-28м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
99	9	Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
100	10	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
101	11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
102	12	Бег 1500д 2000м метров.	Бег (2000 м 1500 д). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

Резервное время кроссовая подготовка. 3ч				
103	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
104	2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
105	3	Бег 3000 метров, на результат.	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мальчики 16.00 мин., девочки 19.00 минут.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
		Всего 105 ч		

Учебно-тематическое планирование 9 класс.

№ урока	№ урока в теме	Тема урока 9 класса	Элементы содержания	Средства обучения в том числе ИКТ
Легкая атлетика 13ч				
1	1	Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
2	2	Низкий старт.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения

			развития скоростных качеств.	
3	3	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
4	4	Низкий старт, бег с ускорением, финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения
5	5	Низкий старт, бег по дистанции, круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
6	6	Бег на результат 60м.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,6с.; «4» – 8,9с. ; «3» – 9,1с.. Девочки: «5» – 9,1с.; «4» – 9,3с.; «3»-9,7с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
7	7	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
8	8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
9	9	Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 420-400-380; девочки 380-360-340см. Оценка техники метания мяча.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
11	11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
12	12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге.	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
13	13	Бег 1500м., (д)2000м.,(м),	Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики: «5»-8.30м., «4»-9.00мин., «3»-9.20мин.; девочки «5»-7.30мин.. «4»-8.30мин., «3»-9.00мин.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Спортивные игры волейбол 8ч				
14	1	Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол.	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
15	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
16	3	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
17	4	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

			правилам.	
18	5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
19	6	Нападающий удар при встречных передачах.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
20	7	Прием мяча снизу в группе.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
21	8	Оценка техники владения мячом, нападающий удар.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Гимнастика с элементами акробатики 10ч				
22	1	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
23	2	Подъем переворотом силой (м), махом (д).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
24	3	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

		лестнице.	материальным и духовным ценностям.	
25	4	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м).	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
26	5	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
27	6	Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р. Девочки: «5»- 16р.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина).	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
28	7	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь(м.) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
29	8	ОРУ в движении и с предметами.	ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
30	9	Опорный прыжок	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
31	10	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

Элементы единоборств 9ч				
32	1	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
33	2	Захваты рук и туловища.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
34	3	Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
35	4	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
36	5	Защита от удара кулаком.	Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных кондиционных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
37	6	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
38	7	Упражнения на овладение приемами страховки.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

39	8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
40	9	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Гимнастика с элементами акробатики 8ч				
41	1	О. Р. У. на силу рук. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
42	2	Из упора присев, стойка на руках и голове (м).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
43	3	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
44	4	Длинный кувырок с трех шагов разбега	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
45	5	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
46	6	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
47	7	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения

48	8	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
Лыжная подготовка 26ч				
49	1	Т. Б. на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
50	2	Попеременный четырехшажный ход	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
51	3	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
52	4	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
53	5	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км. Стартовый вариант.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
54	6	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
55	7	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

56	8	Прохождение дистанции 3 км.	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
57	9	Поворот на месте махом.	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
58	10	Подъем в гору скользящим шагом.	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
59	11	Полуконьковый ход.	Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
60	12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 4.5 км Развитие выносливости.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
61	13	Коньковый ход. Совершенствование техники.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
62	14	Попеременный одношажный. Коньковый ход.	Попеременный одношажный. Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
63	15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
64	16	Преодоление контруклона.	Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			с рельефом местности	
65	17	Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 x 400 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
66	18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
67	19	Преодоление бугров и впадин при спуске.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
68	20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения
69	21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
70	22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
71	23	Прохождение дистанции 4 км. на время.	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
72	24	Прохождение дистанции до 5 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
73	25	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков	
74	26	Совершенствование техники конькового хода.	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры баскетбол 8ч				
75	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.ТБ на занятиях баскетболом.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
76	2	Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
77	3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
78	4	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
79	5	Взаимодействие трех игроков в нападении (малая восьмерка).	Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
80	6	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			координационных способностей.	
81	7	Нападение быстрым прорывом	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
82	8	Быстрый прорыв. Сочетание приемов.	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Спортивные игры футбол 8ч				
83	1	Стойка игрока, перемещение в стойке. ТБ при игре в футбол.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
84	2	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
85	3	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом.	Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Развитие координационных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
86	4	Удары по летящему мячу.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Остановка мяча. Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
87	5	Ведение мяча по прямой с изменением направления	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

			пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости	
88	6	Удары по воротам на точность.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
89	7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
90	8	Игра по упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Легкая атлетика 12ч				
91	1	Низкий старт. Стартовый разгон.	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10метров. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
92	2	Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
93	3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
94	4	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

		Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
95	5	Бег на результат 60 метров. Эстафеты.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег. Мальчики «5»- 8,6 с., «4»- 8,9с., «3»- 9,1с.; девочки «5»- 9.1с., «4»- 9,3с., «3»-9.7с.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
96	6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
97	7	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	». Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
98	8	Метание мяча на результат	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оценка метание мяча(150гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 40-35-31; девочки: 35-30-28м.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
99	9	Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
100	10	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
101	11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ

102	12	Бег 1500д 2000м метров.	Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Мальчики «5»-8,30мин., «4»-9,00мин., «3»-9,20мин., девочки «5»-7,30мин., «4»-8,30мин., «3»-9,00мин.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
Резервное время кроссовая подготовка. 3ч				
103	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
104	2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
105	3	Бег 3000 метров, на результат.	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мальчики 16.00 мин., девочки 19.00 минут.	Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ
		Всего 105 ч		

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности В *циклических и ациклических локомоциях*: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6м (девочки) и 8 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки); прыжок ноги врозь (гимнастический козёл в длину, высота 90-100см); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития	• четко ориентироваться в социуме в	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в

<p>физической культуры в России (в СССР);</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности развития избранного вида спорта; • особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; • основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры; • способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи . 	<p>знаниях истории развития физической культуры в России.</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием; 	<p>условиях активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.
---	---	--

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 50 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 13 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 8м (девочки) и 10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (мальчики), Вис лежа, вис присев (девочки); прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую два кувырк вперед слитно, кувырок назад, мост из положения стоя (с помощью).

В спортивных играх: играть в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития физической культуры в России (в	• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

<p>СССР);</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности развития избранного вида спорта; • физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период; • психофункциональные особенности собственного организма; • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, 	<p>развития физической культуры в России.</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения • разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;
--	--	--

<p>принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 	<p>спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 	
---	---	--

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 18 мин (мальчики) и до 17 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать мяч 150 г с места и с 3-5 шагов на дальность; метать мяч 150 г с места и с 3-5 шагов в коридор.

В гимнастических и акробатических упражнениях: Подъем переворотом в упор, передвижение в виси (мальчики), махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки); лазание по канату в два приема, выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя без помощи (девочки).

В спортивных играх: играть в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и 	<ul style="list-style-type: none"> • четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;

<p>энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период;</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 	<p>осанки и телосложения</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • самостоятельно рассчитывать объём физической нагрузки при индивидуальных занятиях физическими упражнениями ; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. • соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 	
---	---	--

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 18 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность: метать мяч 150 г с места и с 5-6 шагов разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики), махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (девочки); прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90° (девочки), лазание по канату в два-три приема, выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувыры назад и вперед, длинный кувырок (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «Мост» и поворот в упор на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), выполнять технические действия в игре.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и 	<ul style="list-style-type: none"> • четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения • разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;

<p>совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период;</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи . 	<ul style="list-style-type: none"> • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • самостоятельно рассчитывать объём физической нагрузки при индивидуальных занятиях физическими упражнениями ; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. • соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 	
--	--	--

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 18 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность: метать мяч 150 г с места и с 3-х шагов разбега на дальность, метание гранаты 700гр (юноши), 500гр (девушки).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включая кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки)

В спортивных играх: играть в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), выполнять технические действия в игре.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической
---------------	----------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в данный возрастной период; • возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; 	<ul style="list-style-type: none"> • четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения • разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 	<p>деятельности и повседневной жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений (самостоятельно составленный) ученикам младшего звена и сверстникам;
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно рассчитывать объём физической нагрузки при индивидуальных занятиях физическими упражнениями ; • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. • соблюдать правила личной гигиены, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 	
---	--	--

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах

производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок (легко, свободно, чётко, уверенно, слитно) с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	--	--	--

3. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

4. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

Перечень учебно-методических средств обучения

Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы

Физическая культура 8 – 9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5—11 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией А. П. Матвеева

http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/index.html

Составление учебных программ Лопуга Е.В., доцентом кафедры здоровьесберегающих технологий

www.valeo.akipkro.ru/index.php?option=com...view...

Правила составления рабочих программ по новым стандартам

nsportal.ru/.../pravila-sostavleniya-rabochikh-programm-po-novym-

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуре.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 класс», В.И. Лях 2008 г.