Муниципальное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 48»

Согласовано: зам. директора по УВР

Н.А.Егорова

31.08.2020

Согласовано: Методический совет

Протокол № 1 от 01.09.2020 Председатель МС

Н.А.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Миректор школы

Приказ № 179 от 01.09.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня основного общего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) в действующей редакции;
- С опорой на учебник под ред В.И. Ляха для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение, 2014);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №48»;

Программа рассчитана на 102 часа в год и 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

<u>Главная цель</u> развития системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Общие цели образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организацииактивного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом в области физической культуры, основными принципами и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

• Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения

для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

- *Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
- Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.
- Деятельностиный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
- Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.
- В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.
- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.
- Уроки физической культуры это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.
- На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство

ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических пелей:

- 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
 - стремление к выполнению комплекса ГТО.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения.

| Классы | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------|---------------------------|------------------------|
| 5 | 3 | 102 |
| 6 | 3 | 102 |
| 7 | 3 | 102 |
| 8 | 3 | 102 |
| 9 | 3 | 102 |
| Итого: | | 510 |

Для реализации проектной деятельности учащихся программой предусмотрено 70 часов учебного времени, по классам оно распределено следующим образом:

| Классы | | Количество часов на год обу | чения |
|--------|--------|-----------------------------|-------|
| 5 | | 10 | |
| 6 | -) | 10 | |
| 7 | 1 | 15 | |
| 8 | | 15 | |
| 9 | | 20 | |
| Всего: | | 70 | |

Таблица распределения учебного материала для совершенствования личностных, предметных и метапредметных результатов по годам обучения:

| Класс | | | Всего часов | | |
|-------|--------|--------------|--------------|-------------------|----|
| | Основы | Двигательные | Развитие | Совершенствование | |
| | знаний | умения и | двигательных | | |
| | | навыки | способностей | | |
| 5 | 3 | 2 | 5 | = | 10 |
| 6 | 3 | 3 | 4 | = | 10 |
| 7 | 3 | 4 | 5 | 3 | 15 |
| 8 | 2 | 5 | 6 | 3 | 15 |
| 9 | 2 | 5 | 5 | 8 | 20 |

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных,

метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

| Классы | Личностные | Предметные результаты | Метапредметные результаты | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | результаты | | | | | | | |
| | В области познавательной культуры | | | | | | | |
| 5 | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию; | Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | | | | | |
| | Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; | Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. | | | | | | |
| 6 | Воспитание российских граждан идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; | Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | | | | | |
| | Формирование ценности ЗОЖ | | | | | | | |
| 7 | Владение знаниями по основам организации и | Знание основных направлений развития | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития | | | | | |

| | проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; | физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. | и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; |
|---|--|--|---|
| 8 | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе о личностного выбора; | Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; |
| 9 | Осознание значения семьи в жизни человека и общества | Знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. |
| 5 | В области нравственной ку Способность управлять | ультуры: Способность проявлять | Бережное отношение к |
| | своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности | собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; |
| 6 | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и | Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, | Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; |

| | соревновательной деятельности; | независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. | |
|---|---|--|--|
| 7 | Способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. | Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности |
| 8 | Способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. | Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. |
| 9 | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. |
| 5 | В области трудовой культу Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; | уры: Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. |
| 6 | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. |

| 7 | Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности. | Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. |
|---|---|--|--|
| 8 | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. |
| 9 | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. | Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. |
| 5 | В области эстетической ку Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; | ультуры: Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных | Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; |

| | | особенностей физического развития; | |
|---|---|---|---|
| 6 | Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; | Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; | Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья |
| 7 | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. | Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; | Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного |
| 8 | Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. | Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. | Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного |
| 9 | Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. | Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами | Восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. |

| | | и представлениями. | |
|---|--|--|---|
| | В области коммуникативн | ой культуры: | 1 |
| 5 | Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| 6 | Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; | Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| 7 | Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; | Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. | Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |
| 8 | Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в | Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. | Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |

| | самостоятельных занятиях физической культурой; | | |
|---|---|--|--|
| 9 | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. | Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. | Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. |
| | В области физической кул | ьтуры: | |
| 5 | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, выполнение комплекса ГТО; | Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. | Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения. |
| 6 | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности, выполнение комплекса ГТО; | Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. | Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения. |

| 7 | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности, выполнение комплекса ГТО; | Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. |
|---|---|---|--|
| 8 | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, выполнение комплекса ГТО; | Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности. |
| 9 | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, выполнение комплекса ГТО; | 0 | Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История возникновения комплекса ГТО.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. История развития комплекса ГТО.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ГТО. Выполнение норматива.

Учебно-тематический план

| | Авторская | | Количество часов | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| Тема | | Рабочая | Классы | | | | |
| Torre | Тыторскал | 1 400-141 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | класс | класс | класс | класс | класс |
| Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | 1 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Легкая атлетика | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 18 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Лыжная подготовка | 18 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Вариативная часть | 30 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Спортивные игры (волейбол) | 12 | 9 | | | 12 | 12 | 12 |
| Спортивные игры (баскетбол, футбол) | 18 | 18 | 27 | 27 | 15 | 15 | 15 |
| Элементы единоборства | | | | | | 9 | 9 |
| Выполнение норм комплекса ГТО | | | В процессе обучения | | | | |
| Общее количество часов | 105 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| ИТОГО | 525 | | 510 часов | | | | |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 5 класс

| No | | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-----|---|------|------------|-------|---------|------|-------|--|--|
| | Контрольные упражнения | I | Мальчик | И | Девочки | | | | |
| п/п | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 | | |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 | | |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 | | |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 | | |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- | | |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 | | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 | | |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 | | |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 | | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 | | |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 | | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 | | |

6 класс

| | | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-----------------|---|------|------------|------|---------|------|------|--|--|
| № п/п | Контрольные упражнения | | Мальчин | си | Девочки | | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 | | |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 | | |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 | | |
| 4 | Бег 60 м, секунд | | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 | | |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- | | |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 | | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 | | |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 | | |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 | | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | | |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 | | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 | | |

7 класс

| No | V avvera a viv va v viva avviva | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-----|--|------------|------------------|-------|---------|-------|-------|--|
| | Контрольные упражнения | N | Л альчикі | A | Девочки | | | |
| п/п | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 | |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 | |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 | |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 | |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 | |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 | |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- | |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 | |
| 10 | лежа | | 40 | 33 | 36 | 33 | 23 | |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 | |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 | |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с | | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 | |
| 13 | разбега | 38 | 33 | | 21 | 20 | 10 | |

8 класс

| | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-----------------|--|------------|---------|-------|---------|-------|-------|--|
| № п/п | Контрольные упражнения | N | Лальчик | и | Девочки | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 | |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 | |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 | |
| 4 | Кросс 2000 м (д), мин 3000м (м) | | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 | |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 | |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- | |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 | |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 | |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 | |

9 класс

| | Контрольные упражнения | | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-----------------|--|-----|------------|-------|-------|---------|-------|--|
| № п/п | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 | |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 | |
| 3 | Бег 60 м, сек. | | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | |
| 4 | Кросс 2000 м (д), мин; 3000 м (м), мин | | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 | |
| 5 | Прыжки в длину с места | | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 | |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 | |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- | |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 | |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 | |

| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| N₂ | Физические | Контрольное | Возраст | ст уровень | | | | | |
|-----|-----------------|---------------|----------|------------|--------------------|------------|--------------|--------------------|------------|
| п/п | способности | упражнение | | | мальчикі | 1 | | девочки | |
| | | (тест) | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| | TC | TT V | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный | 11 12 | 9.7 9.3 | 9.3-8.8 9.0-8.6 | 8.5 8.3 | 10.1 10.0 | 9.7-9.3 9.6-9.1 | 8.9 8.8 |
| | | бег 3х10 | 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.7 |
| | | | 14 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.7 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| | | | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | J.1 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | _ | _ | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | силовые | длину с места | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный | 11 | 900 | 1000- | 1300 | 700 | 850- | 1100 |
| | | бег | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 1000 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1100- | 1400 | 800 | 900- | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1050 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1150- | 1500 | 900 | 950- | 1300 |
| | | | | | 1250 | | | 1100 | |
| | | | | | 1200- 1300 | | | 1000- 1150 | |
| | | | | | 1250- | | | 1050- | |
| | | | | | 1350 | | | 1200 | |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| | 1 HOROCID | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | вперед из | 13 | | 5-7 | 9 | | | 18 |
| | | положения | | 2 | | | 6 | 10-12 | |
| | | сидя | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание | 11 | 1 | 4-5 | 6 | | | |
| | | на высокой | 12 | 1 | 4-6 | 7 | | | |
| | | перекладине | 13 | 1 | 5-6 | 8 | | | |
| | | (мальчики) | 14 | 2 | 6-7 | 9 | | | |
| | | () | 15 | 3 | 7-8 | 10 | | | |
| | | | 11 | | , 0 | 10 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | <u>_</u> | | | | | | | |
| | | на низкой | 12 | | | | 4 | 11-15 | 20 |
| | | перекладине | 13 | | | | 5 | 12-15 | 19 |
| | | (девочки) | 14 | | | | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | | | | 5 | 12-13 | 16 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч

| Содержание курса | Тематическое | Характеристика основных видов |
|-----------------------|--------------------------------|--|
| | планирование | деятельности учащихся |
| | Раздел 1. Основы знаг | ний |
| История физической | Страницы истории Зарождение | Раскрывают историю возникновения и |
| культуры. | Олимпийских игр древности. | формирования физической культуры. Характеризуют |
| Олимпийские игры | Исторические сведения о раз- | Олимпийские игры древности как явление культуры, |
| древности. | витии древних Олимпийских игр | раскрывают содержание и правила соревнований. |
| Возрождение | (виды состязаний, правила их | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, |
| Олимпийских игр и | проведения, известные | объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера |
| олимпийского | участники и победители). | де Кубертена в становлении олимпийского |
| движения. | Роль Пьера де Кубертена в | движения. |
| | становлении и развитии | Сравнивают физические упражнения, которые были |
| олимпийского | Олимпийских игр | популярны у русского народа в древности и в |
| | современности. | Средние века, с современными упражнениями. |
| | Цель и задачи современного | Объясняют, чем знаменателен советский период |
| \ / | олимпийского движения. | развития олимпийского движения в России. |
| | Физические упражнения и игры | Анализируют положения Федерального закона «О |
| II ' | в Киевской Руси, Московском | физической культуре и спорте» |
| | государстве, на Урале и в | |
| <u> </u> | Сибири. Первые спортивные | |
| <u> </u> | клубы в дореволюционной | |
| 1 1 1 | России. | |
| 1 ' ' ' | Наши соотечественники — | |
| | олимпийские чемпионы. | |
| | Физкультура и спорт в | |
| | Российской Федерации на | |
| современном обществе. | современном этапе | |
| ГТО. | | |
| | Познай себя | Регулярно контролируя длину своего тела, |
| человека | Росто-весовые показатели. | определяют темпы своего роста. |
| | Личная гигиена. Банные | Разучивают и выполняют комплексы упражнений |
| | процедуры. Рациональное | для самостоятельных занятий в домашних условиях. |
| | питание. Режим труда и отдыха. | Соблюдают основные гигиенические правила. |
| | Вредные привычки. Допинг | Выбирают режим правильного питания в за- |
| | | висимости от характера мышечной деятельности. |
| | | Выполняют основные правила организации |
| | | распорядка дня. |
| | | Объясняют роль и значение занятий физической |
| | | культурой в профилактике вредных привычек |
| _ | Правильная и неправильная | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью |
| комплексы адаптивной | 1 | напольных весов. |
| (лечебной)и | сохранения и поддержания | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по- |

| | | Lawrence and the second |
|------------------------|--------------------------------|--|
| | 1 | мощью специальных упражнений. Соблюдают |
| 1 | на голове. Упражнения для | элементарные правила, снижающие риск появления |
| _ | укрепления мышц стопы. | болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы |
| | Зрение. Гимнастика для глаз. | в управлении движениями и в регуляции основными |
| 11 ' | Психологические особенности | системами организма. |
| | возрастного развития. | Составляют личный план физического самовос- |
| | Физическое самовоспитание. | питания. |
| | Влияние физических | Выполняют упражнения для тренировки различных |
| | упражнений на основные | групп мышц. |
| | системы организма | Осмысливают, как занятия физическими упраж- |
| | | нениями оказывают благотворное влияние на работу |
| | | и развитие всех систем организма, на его рост и |
| | | развитие |
| Режим дня и его | Здоровье и здоровый образ | Раскрывают понятие здорового образа жизни, |
| основное содержание. | жизни. Слагаемые здорового | выделяют его основные компоненты и определяют |
| | образа жизни. Режим дня. | их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют |
| | | комплексы упражнений утренней гимнастики. |
| 1 - | правила для проведения | Оборудуют с помощью родителей место для |
| whom receive passinine | самостоятельных занятий. | самостоятельных занятий физкультурой в домашних |
| | Адаптивная физическая | условиях и приобретают спортивный инвентарь. |
| | культура. Подбор спортивного | условиях и приобретают спортивным инвентарв. |
| | инвентаря для занятий | |
| | _ | |
| | физическими упражнениями в | |
| | домашних условиях. | D ~ |
| | Личная гигиена. Банные | Разучивают и выполняют комплексы упражнений |
| | процедуры. Рациональное | для самостоятельных занятий в домашних условиях. |
| | питание. Режим труда и отдыха. | Соблюдают основные гигиенические правила. |
| | Вредные привычки. Допинг | Выбирают режим правильного питания в |
| | | зависимости от характера мышечной деятельности. |
| | | Выполняют основные правила организации |
| | | распорядка дня. |
| | | Объясняют роль и значение занятий физической |
| | | культурой в профилактике вредных привычек |
| Оценка эффективности | | Выполняют тесты на приседания и пробу с за- |
| - | Субъективные и объективные | держкой дыхания. |
| | показатели самочувствия. | Измеряют пульс до, во время и после занятий |
| Самонаблюдение и | Измерение резервов организма и | физическими упражнениями. Заполняют дневник |
| самоконтроль | состояния здоровья с помощью | самоконтроля |
| | функциональных проб | |
| | Первая помощь при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало- |
| самопомощь во время | Соблюдение правил | жении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| занятий физической | безопасности, страховки и | |
| культурой и спортом | разминки. Причины | |
| | возникновения травм и | |
| | повреждений при занятиях | |
| | физической культурой и | |
| | спортом. Характеристика | |
| | типовых травм, простейшие | |
| | приёмы и правила оказания | |
| | самопомощи и первой помощи | |
| | при травмах | |
| | mpn ipabmax | |

| | Раздел 2. Двигательны | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Лёгкая ат | | | | | |
| Беговые упражнения | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают | | | | |
| | спринтерского бега | имена выдающихся отечественных спортсменов. | | | | |
| | 5 класс | Описывают технику выполнения беговых упраж- | | | | |
| | История лёгкой атлетики. | нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и | | | | |
| | Высокий старт от 10 до 15 м. | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | |
| | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | | | | | |
| | Скоростной бег до 40 м. | упражнений. | | | | |
| | Бег на результат 60 м. | Применяют беговые упражнения для развития | | | | |
| | 6 класс | соответствующих физических качеств, выбирают | | | | |
| | Высокий старт от 15 до 30 м. | индивидуальный режим физической нагрузки, | | | | |
| | | контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | | | |
| | Скоростной бег до 50 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе | | | | |
| | Бег на результат 60 м. 7 класс | совместного освоения беговых упражнений, со- | | | | |
| | | блюдают правила безопасности | | | | |
| | Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | | | | | |
| | Скоростной бег до 60 м. | | | | | |
| | Бег на результат 60 м | | | | | |
| | 1 , | OTHER PROPERTY TOWNS OF THE PROPERTY TO THE PROPERTY OF THE PR | | | | |
| | длительного бега | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и | | | | |
| | 5 класс | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | |
| | | Применяют беговые упражнения для развития | | | | |
| | до 12 мин. | соответствующих физических качеств, выбирают | | | | |
| | Бег на 1000 м. | индивидуальный режим физической нагрузки, | | | | |
| | 6 класс | контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | | | |
| | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе | | | | |
| | мин. Бег на 1200 м | совместного освоения беговых упражнений, | | | | |
| | 7 класс | соблюдают правила безопасности | | | | |
| | Бег в равномерном темпе | _ | | | | |
| | мальчики до 20 мин, девочки до | | | | | |
| | 15 мин. Бег на 1500 м | | | | | |
| Прыжковые | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых уп- | | | | |
| упражнения | длину | ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и | | | | |
| уприжнения | 5 класс | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | |
| | Прыжки в длину с 7—9 шагов | Применяют прыжковые упражнения для развития | | | | |
| | разбега. | соответствующих физических способностей, | | | | |
| | 6 класс | выбирают индивидуальный режим физической | | | | |
| | Прыжки в длину с 7—9 шагов | нагрузки, контролируют её по частоте сердечных | | | | |
| | разбега. | сокращений. | | | | |
| | 7 класс | Взаимодействуют со сверстниками в процессе | | | | |
| | | совместного освоения прыжковых упражнений, | | | | |
| | разбега | соблюдают правила безопасности | | | | |
| | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых уп- | | | | |
| | высоту | ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и | | | | |
| | 5 класс | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | |
| | | Применяют прыжковые упражнения для развития | | | | |
| | разбега. | соответствующих физических способностей, | | | | |
| | 6 класс | выбирают индивидуальный режим физической | | | | |
| | | нагрузки, контролируют её по частоте сердечных | | | | |
| | TIPDIMENT D DDICOTY C 5—5 mai OB | marpjani, komposinpytor ee no accrore сердечных | | | | |

разбега. сокращений. Взаимодействуют 7 класс сверстниками процессе co Процесс совершенствования совместного освоения прыжковых упражнений, прыжков в высоту соблюдают правила безопасности Метание малого мяча Овладение техникой метания Описывают технику выполнения метательных малого мяча в цель и на упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют дальность и устраняют характерные ошибки процессе освоения. 5 класс Метание теннисного мяча сДемонстрируют вариативное выполнение места на дальность отскока отметательных упражнений. стены, на заданное расстояние,Применяют метательные упражнения для развития на дальность, в косоответствующих физических способностей. ридор 5—6 м, в Взаимодействуют сверстниками процессе горизонтальную и совместного освоения метательных упражнений, вертикальную цель (1 х 1 м) с соблюдают правила безопасности расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6класс 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 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с

трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5

расстояния 10—12 м.

| | бросковых шагов с разбега в | |
|----------------------|---|---|
| | коридор 10 м на дальность и | |
| | заданное расстояние. Бросок | |
| | набивного мяча (2 кг) двумя | |
| | руками из различных и. п., стоя | |
| | грудью и боком в направлении | |
| | метания с места, с шага, с двух | |
| | шагов, с трёх шагов вперёд- | |
| | вверх; снизу вверх на заданную | |
| | и максимальную высоту. Ловля | |
| | набивного мяча (2 кг) двумя | |
| | руками после броска партнёра, | |
| | | |
| n | после броска вверх | п |
| Развитие скоростно- | 5—7 классы | Применяют разученные упражнения для развития |
| силовых способностей | Всевозможные прыжки и | скоростно-силовых способностей |
| | многоскоки, метания в цель и | |
| | на дальность разных снарядов | |
| | из разных исходных положе- | |
| | ний, толчки и броски набивных | |
| | мячей весом до 3 кг с учётом | |
| | возрастных и половых | |
| | особенностей | |
| Развитие скоростных | | Применяют разученные упражнения для развития |
| способностей | Эстафеты, старты из различных | скоростных способностей |
| | исходных положений, бег с | |
| | ускорением, с максимальной | |
| | скоростью | |
| Знания о физической | 5—7 классы | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений |
| культуре | Влияние легкоатлетических | для укрепления здоровья и основных систем |
| | упражнений на укрепление | организма и для развития физических способностей. |
| | здоровья и основные системы | Соблюдают технику безопасности. Осваивают |
| | организма; название ра- | упражнения для организации самостоятельных |
| | зучиваемых упражнений и | гренировок. Раскрывают понятие техники |
| | | выполнения легкоатлетических упражнений и |
| | 1 | правила соревнований |
| | правила соревнований в беге, | inpublishe top the business |
| | прыжках и метаниях; разминка | |
| | для выполнения | |
| | легкоатлетических | |
| | упражнений; представления о | |
| | темпе, скорости и объёме | |
| | , 1 | |
| | легкоатлетических | |
| | упражнений, направленных на | |
| | MARRIAN DI TTT A ATTT A TTT | |
| | развитие выносливости, | |
| | быстроты, силы, | |
| | быстроты, силы, координационных | |
| | быстроты, силы, координационных способностей. Правила | |
| | быстроты, силы, координационных | |

| Проведение | 5—7 классы | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений |
|----------------------|-------------------------------|--|
| самостоятельных | Упражнения и простейшие | для укрепления здоровья и основных систем |
| занятий прикладной | программы развития | организма и для развития физических способностей. |
| физической подготов- | выносливости, скорост- но- | Соблюдают технику безопасности. Осваивают |
| кой | силовых, скоростных и коорди- | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 11011 | национных способностей на | тренировок. Раскрывают понятие техники |
| | основе освоенных | выполнения легкоатлетических упражнений и |
| | легкоатлетических упраж- | правила соревнований |
| | нений. Правила самоконтроля | - T |
| | и гигиены | |
| Овладение | 5—7 классы | Используют разученные упражнения в |
| организаторскими | Измерение результатов; подача | |
| умениями | команд; демонстрация | физической и технической подготовки. |
| | упражнений; помощь в оценке | Осуществляют самоконтроль за физической |
| | результатов и проведении | нагрузкой во время этих занятий. |
| | соревнований, в подготовке | Выполняют контрольные упражнения и контрольные |
| | места проведения занятий | тесты по лёгкой атлетике. |
| | * ** | Составляют совместно с учителем простейшие |
| | | комбинации упражнений, направленные на развитие |
| | | соответствующих физических способностей. |
| | | Измеряют результаты, помогают их оценвать и |
| | | проводить соревнования. Оказывают помощь в |
| | | подготовке мест проведения занятий. Соблюдают |
| | | правила соревнований |
| | Кроссовая по | одготовка |
| Развитие | 5—7 классы | Применяют разученные упражнения для развития |
| выносливости | Кросс до 15 мин, бег с | выносливости |
| | <u> </u> | Бегат в равномерном темпе (до 20 мин) |
| | минутный бег, эстафеты, | |
| | круговая тренировка. | |
| | Бег по пересеченной | |
| | местности(2км) | |
| | Равномерный бег !0-20 мин) | |
| | Гимнастика | h |
| Краткая | - | Изучают историю гимнастики и запоминают имена |
| • • | гимнастика. Спортивная | выдающихся отечественных спортсменов. Различают |
| спорта | | предназначение каждого из видов гимнастики. |
| Требования к технике | гимнастика. Аэробика. | Овладевают правилами техники безопасности и |
| безопасности | Спортивная акробатика. | страховки во время занятий физическими |
| | Правила техники безопасности | r = |
| | и страховки во время занятий | |
| | физическими упражнениями. | |
| | Техника выполнения | |
| | физических упражнений | Department of the only of the control of the contro |
| Организующие команды | = | Различают строевые команды, чётко выполняют |
| и приёмы | упражнений | строевые приёмы |
| | Биласс | |
| | Перестроение из колонны по | |
| | одному в колонну по четыре | |
| | дроблением и сведением; из | |
| | колонны по два и по четыре в | |

| | 1 | |
|------------------------|----------------------------------|---|
| | колонну по одному разведением | |
| | и слиянием, по восемь в движе- | |
| | нии. | |
| | бкласс | |
| | Строевой шаг, размыкание и | |
| | смыкание на месте. | |
| | 7класс | |
| | Выполнение команд «Пол- | |
| | оборота направо!», «Пол- | |
| | оборота налево!», «Полшага!», | |
| | «Полный шаг!» | |
| Упражнения | без предметов на месте и в | Описывают технику общеразвивающих упражнений. |
| общеразвивающей | движении 5—7 классы | Составляют комбинации из числа разученных |
| направленности (без | Сочетание различных | упражнений |
| предметов) | положений рук, ног, туловища. | упражнении |
| предметов) | Сочетание движений руками с | |
| | ходьбой на месте и в движении, | |
| | | |
| | с маховыми движениями ногой, | |
| | с подскоками, с приседаниями, | |
| | с поворотами. Простые связки. | |
| | Общеразвивающие | |
| | упражнения в парах | |
| Упражнения | Освоение общеразвивающих | Описывают технику общеразвивающих упражнений |
| общеразвивающей | упражнений с предметами | с предметами. |
| направленности (с | 5—7 классы | Составляют комбинации из числа разученных |
| предметами) | Мальчики: с набивным и | упражнений |
| | большим мячом, гантелями | |
| | (1—3 кг). Девочки: с обручами, | |
| | булавами, большим мячом, | |
| | палками | |
| Упражнения и | Освоение и совершенствование | Описывают технику данных упражнений. |
| комбинации на | висов и | Составляют гимнастические комбинации из числа |
| гимнастических брусьях | упоров | разученных упражнений |
| | 5 класс | r y yr |
| | Мальчики: висы согнувшись и | |
| | прогнувшись; подтягивание в | |
| | висе; поднимание прямых ног в | |
| | висе. Девочки: смешанные | |
| | висы; подтягивание из виса | |
| | лёжа. | |
| | 6 класс | |
| | | |
| | / ' | |
| | голчком другой подъём | |
| | переворотом в упор; махом | |
| | назад соскок; сед ноги врозь, из | |
| | седа на бедре соскок поворотом. | |
| | Девочки: наскок прыжком в | |
| | упор на нижнюю жердь; соскок | |
| | с поворотом; размахивание | |
| | изгибами; вис лёжа; вис присев. | |
| | 7класс | |
| | Мальчики: подъём переворотом | |

| | в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | |
|---|---|---|
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков 5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). 6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | |
| Акробатические | Освоение акробатических | Описывают технику акробатических упражнений. |
| упражнения и комбинации | упражнений 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, | |

| | Envoy av Hanakija iliyila | |
|------------------------|-------------------------------|---|
| | брусьях, перекладине, | |
| | гимнастическом козле и коне. | |
| | Акробатические упражнения. | |
| | Прыжки с пружинного | |
| | гимнастического мостика в | |
| | глубину. Эстафеты и игры с | |
| | использованием | |
| | гимнастических упражнений и | |
| | инвентаря | |
| Развитие силовых | 5—7 классы | Используют данные упражнения для развития |
| способностей и силовой | Лазанье по канату, шесту, | силовых способностей и силовой выносливости |
| выносливости | гимнастической лестнице. | |
| | Подтягивания, упражнения в | |
| | висах и упорах, с гантелями, | |
| | набивными мячами | |
| Развитие скоростно-сил | п5—7 классы | Используют данные упражнения для развития |
| вых способностей | | скоростно-силовых способностей |
| | скакалкой, броски набивного | |
| | мяча | |
| Развитие гибкости | 5—7 классы | Используют данные упражнения для развития |
| | Общеразвивающие упражнения | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| | с повышенной амплитудой для | |
| | плечевых, локтевых, | |
| | тазобедренных, коленных | |
| | суставов и позвоночника. | |
| | Упражнения с партнёром, | |
| | акробатические, на | |
| | гимнастической стенке. | |
| | Упражнения с предметами | |
| Знания о физической | й5—7 классы | Раскрывают значение гимнастических упражнений |
| ультуре физической | Значение гимнастических | 1 - |
| культурс | | физических способностей. Оказывают страховку и |
| | F - | помощь во время занятий, соблюдают технику |
| | 1 - | 1 |
| | | безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| | во время занятий; обеспечение | 1 - 1 |
| | - | |
| | техники безопасности; | |
| | упражнения для разогревания | |
| | основы выполнения гимнасти- | |
| *** | ческих упражнений | T.I. |
| Проведение | 5—7 классы | Используют разученные упражнения в |
| самостоятельных | Упражнения и простейшие | самостоятельных занятиях при решении задач |
| _ | йпрограммы по развитию | физической и технической подготовки. |
| физической | силовых, координационных | Осуществляют самоконтроль за физической |
| подготовкой | способностей и гибкости с | нагрузкой во время этих занятий |
| | предметами и без предметов, | |
| | акробатические, с | |
| | использованием гимна- | |
| | стических снарядов. Правила | |
| | самоконтроля. Способы | |
| | регулирования физической | |

| | нагрузки | |
|------------------|--------------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| Овладение | 5—7 классы | Составляют совместно с учителем простейшие |
| организаторскими | | комбинации упражнений, направленные на развитие |
| умениями | | соответствующих физических способностей. |
| J | | Выполняют обязанности командира отделения. |
| | | Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. |
| | - | Соблюдают правила соревнований |
| | составление с помощью учителя | |
| | простейших комбинаций | |
| | упражнений. Правила | |
| | соревнований | |
| | Баскетбол | |
| Краткая | | Изучают историю баскетбола и запоминают имена |
| 1 - | | выдающихся отечественных спортсменов — |
| спорта | | олимпийских чемпионов. |
| | | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| безопасности | T | |
| | 5—6 классы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| передвижений, | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| стоек | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | прыжком. Повороты без мяча и | |
| | с мячом. Комбинации из | |
| | освоенных элементов техники | |
| | передвижений (перемещения в | |
| | стойке, остановка, поворот. | |
| | ускорение). | |
| | 7 класс | |
| | Дальнейшее обучение технике | |
| | движений | |
| Освоение ловли и | 5—6 классы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| передач мяча | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | 1 | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | • | правила безопасности |
| | круге). | - I |
| | 7 класс | |
| | Дальнейшее обучение технике | |
| | движений. | |
| | Ловля и передача мяча двумя | |
| | руками от груди и одной рукой | |
| | от плеча на месте и в движении | |
| | с пассивным сопротивлением | |
| | защитника | |
| I | I | ı |

| Освоение | техники | 5—6 классы | Описывают технику изучаемых игровых приемов и |
|----------------|---------|---|---|
| ведения мяча | | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| ведения мича | | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | [· · | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | движения и скорости; ведение | |
| | | движения и скорости, ведение без сопротивления защитника | = |
| | | ведущей и неведущей рукой. | |
| | | ведущей и неведущей рукой. 7 класс | |
| | | л класс Дальнейшее обучение технике | |
| | | дальнеишее обучение технике движений. | |
| | | | |
| | | 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 | |
| i i | | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и |
| бросков мяча | | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | | · · | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | сопротивления защитника. | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | Максимальное расстояние до | правила безопасности |
| | | корзины — 3,60 м. | |
| | | 7 класс | |
| | | Дальнейшее обучение технике | |
| | | движений. | |
| | | Броски одной и двумя руками с | |
| | | места и в движении (после | |
| | | ведения, после ловли, в | |
| | | прыжке) с пассивным | |
| | | противодействием. | |
| | | Максимальное расстояние до | |
| | | корзины — 4,80 м | |
| Освоение | | 5—6 классы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| индивидуально | | - | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| техники защит | Ы | класс Перехват мяча | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | | правила безопасности |
| Закрепление те | ехники | 5—6 классы | Моделируют технику освоенных игровых действий и |
| владения мячо | МИ | Комбинация из освоенных | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |
| развитие | | элементов: ловля, передача, | условий, возникающих в процессе игровой |
| координацион | ных | ведение, бросок. | деятельности |
| способностей | | 7 класс | |
| | | Дальнейшее обучение технике | |
| | | движений | |
| Закрепление | техники | 5—6 классы | Моделируют технику освоенных игровых действий и |
| перемещений, | | | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |
| мячом и | | | условий, возникающих в процессе игровой |
| | • | | 1 1 |

| координационных | перемещений и владения | деятельности |
|-----------------------|--|--|
| способностей | мячом. | |
| | 7 класс | |
| | Дальнейшее обучение технике | |
| | движений | |
| Освоение тактики игры | 5—6 классы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| | | совместного освоения тактики игровых действий, |
| | Позиционное нападение (5:0) | = |
| | | тактику освоенных игровых действий, варьируют её в |
| | | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |
| | | процессе игровой деятельности |
| | игроков «Отдай мяч и выйди». | |
| | 7 класс | |
| | Дальнейшее обучение технике | |
| | движений. | |
| | Позиционное нападение (5:0) с | |
| | изменением позиций | |
| | Нападение быстрым прорывом | |
| | (2:1) | |
| Овладение игрой и | 15—6 классы | Организуют совместные занятия баскетболом со |
| _ | Игра по упрощённым правилам | ±. * |
| психомоторных | мини-баскетбола. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к |
| способностей | Игры и игровые задания 2:1 | |
| | 3:1, 3:2, 3:3. | Применяют правила подбора одежды для занятий на |
| | 7 класс | открытом воздухе, используют игру в баскетбол как |
| | | средство активного отдыха |
| | баскетбола. Дальнейшее | |
| | обучение технике движений | |
| | Волейбол | |
| Краткая | История волейбола. Основные | Изучают историю волейбола и запоминают имена |
| - | _ | выдающихся отечественных волейболистов — |
| спорта. | Основные приёмы игры в | олимпийских чемпионов. |
| | волейбол Правила техники | Овладевают основными приёмами игры в волейбол |
| Требования к технике | безопасности | |
| безопасности | 5 7 | 0 |
| | 5—7 классы | Описывают технику изучаемых игровых приемов и |
| передвижений, | 1 1 | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| • - | - | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |
| стоек | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | ваданий (сесть на пол, встать, | 1 |
| | | |
| | подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных | |
| | элементов техники | |
| | передвижений (перемещения в | |
| | стойке, остановки, ускорения) | |
| Освоение техники | † | Описывают технику изучаемых игровых приемов и |
| | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| присма и передал мича | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | F 7 | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | правила безопасности |
| 1 | COINY | ripabibia occinioni |

| On Hallanna Wenay V | 15 14 14 16 | |
|------------------------|--|---|
| _ | | Организуют совместные занятия волейболом со |
| _ | еИгра по упрощённым правилам | = |
| психомоторных | | Выполняют правила игры, учатся уважительно |
| способностей | Игры и игровые задания с | 1 |
| | ограниченным числом игроков | |
| | [` · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Применяют правила подбора одежды для занятий на |
| | | открытом воздухе, используют игру в волейбол как |
| | | средство активного отдыха |
| | Процесс совершенствования | |
| | психомоторных способностей. | |
| | Дальнейшее обучение технике | |
| | движений и продолжение | |
| | развития психомоторных | |
| | способностей | |
| Развитие | | Используют игровые упражнения для развития |
| координационных | ÷ | названных координационных способностей |
| способностей | совершенствованию в технике | |
| (ориентирование в | перемещений и владения мячом | |
| пространстве, быстрота | | |
| реакций и перестроение | | |
| двигательных | челночный бег с ведением и без | |
| действий, | ведения мяча и др.; метания в | |
| дифференцирование | цель различными мячами, | |
| силовых, | жонглирование, упражнения на | |
| пространственных и | быстроту и точность реакций, | |
| | прыжки в заданном ритме; | |
| движений, | всевозможные упражнения с | |
| способностей к | мячом, выполняемые также в | |
| согласованию | сочетании с бегом, прыжками, | |
| движений и ритму) | акробатическими | |
| | упражнениями и др. Игровые | |
| | упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, | |
| | 3:2, 3:3 | |
| Развитие выносливости | | Определяют степень утомления организма во время |
| | 1 1 1 | игровой деятельности, используют игровые действия |
| | подвижные игры с мячом, | для развития выносливости |
| | двусторонние игры | |
| | длительностью от 20 с до 12 | |
| | мин | |
| Развитие скоростных і | | Определяют степень утомления организма во время |
| скоростно-силовых | _ · | игровой деятельности, используют игровые действия |
| способностей | | для развития скоростных и скоростно-силовых |
| | F | способностей |
| | положений. 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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | |
|---|---|---|
| Освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| прямого нападающего удара | после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5 класс | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное | Овладевают терминологией, относящейся к из- бранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |

| _ | | |
|------------------------|-------------------------------------|--|
| | нападение) и защиты (зонная и | |
| | личная защита). | |
| | Правила и организация | |
| | избранной игры (цель и смысл | |
| | игры, игровое поле, количество | |
| | участников, поведение игроков | |
| | в нападении и защите). Правила | |
| | техники безопасности при | |
| | занятиях спортивными играми | |
| Самостоятельные | 1 1 | Используют разученные упражнения, подвижные |
| | | игры и игровые задания в самостоятельных занятиях |
| | | при решении задач физической, технической, |
| = | ± | тактической и спортивной подготовки. Осуществляют |
| подготовкой | | самоконтроль за физической нагрузкой во время этих |
| | | занятий |
| | упражнения по | Suilvini |
| | совершенствованию | |
| | технических приёмов (ловля, | |
| | | |
| | передача, броски или удары в | |
| | цель, ведение, сочетание | |
| | приёмов). Подвижные игры и | |
| | игровые задания, | |
| | приближённые к содержанию | |
| | разучиваемых спортивных игр. | |
| | Правила самоконтроля | |
| , , | | Организуют со сверстниками совместные занятия по |
| организаторскими | * | подвижным играм и игровым упражнениям, |
| | | приближённым к содержанию разучиваемой игры, |
| | | осуществляют помощь в судействе, комплектовании |
| | | команды, подготовке мест проведения игры |
| | игры, помощь в судействе, | |
| | комплектование команды, | |
| | подготовка места проведения | |
| | игры | |
| | Гандбол | |
| Краткая | История гандбола. Основные | Изучают историю гандбола и запоминают имена |
| _ | правила игры в гандбол. | выдающихся отечественных гандболистов — |
| CHANTA | Основные приёмы игры в | олимпийских чемпионов. |
| Trakarawa w zawawa | гандбол. Подвижные игры для | Овладевают основными приёмами игры в гандбол |
| | освоения передвижения и | |
| безопасности | остановок. Правила техники | |
| | безопасности | |
| Овладение техникой | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| передвижений, | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| остановок, поворотов и | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| стоек | I | сверстниками в процессе совместного освоения |
| CIOCK | ± | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | прыжком. Повороты без мяча и | |
| | с мячом. | inpadrina ocsonachocin |
| | с мячом. Комбинации из освоенных | |
| | | |
| | элементов техники | |

| | V / | |
|-----------------------|--------------------------------|---|
| | передвижений (перемещения в | |
| | стойке, остановка, поворот, | |
| | ускорение). | |
| | 6—7 классы | |
| | Дальнейшее закрепление | |
| | техники | |
| Освоение ловли и | 5 класс | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| передач мяча | Ловля и передача мяча двумя | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | руками на месте и в движении | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | без сопротивления защитника | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | правила безопасности |
| | 6—7 классы | |
| | Ловля и передача мяча двумя | |
| | руками на месте и в движении с | |
| | пассивным сопротивлением | |
| | защитника. Ловля катящегося | |
| | мяча | |
| Освоение техники | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| ведения мяча | - | |
| | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | <u> </u> | правила безопасности |
| | без сопротивления защитника | |
| | ведущей и неведущей рукой. | |
| | 6—7 классы | |
| | Дальнейшее закрепление | |
| | техники ведения мяча. Ведение | |
| | мяча в движении | |
| | по прямой, с изменением | |
| | направления движения и | |
| | скорости ведения с пассивным | |
| | сопротивлением защитника | |
| | ведущей и неведущей рукой | |
| Овладение техникой | 5 класс | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| бросков мяча | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| • | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | сбоку согнутой и прямой рукой | |
| Освоение | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| индивидуальной | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| техники зашиты | - | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| Julian Julian Di | = | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | | правила безопасности |
| Соронионотроромио | | |
| Совершенствование | | Моделируют технику освоенных игровых действий и |
| техники перемещений, | | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |
| владения мячом и | | условий, возникающих в процессе игровой |
| развитие кондиционных | перемещений и владения | деятельности |

| и координационных | мячом. | |
|------------------------|---|---|
| способностей | 7 класс | |
| | Дальнейшее закрепление | |
| | техники | |
| Освоение тактики игры | 5—6 классы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| | | совместного освоения тактики игровых действий, |
| | | соблюдают правила безопасности. Моделируют |
| | | тактику освоенных игровых действий, варьируют её в |
| | | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |
| | | процессе игровой деятельности |
| | (1.0). Взаимодеиствие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | процессе игровои деятельности |
| | игроков «Отдай мяч и выиди». 7 класс | |
| | | |
| | Позиционное нападение с | |
| | изменением позиций. | |
| | Нападение быстрым прорывом | |
| | (2:1). Дальнейшее закрепление | |
| | техники | |
| Овладение игрой и | | Организуют совместные занятия ручным мячом со |
| комплексное развитие | 1 | сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| психомоторных | | Выполняют правила игры, уважительно относятся к |
| способностей | _ = | сопернику и управляют своими эмоциями. |
| | | Применяют правила подбора одежды для занятий на |
| | 7 класс | открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как |
| | 1 - | средство активного отдыха |
| | гандбола | |
| | Футбол | |
| Краткая | История футбола. Основные | Изучают историю футбола и запоминают имена |
| характеристика вида | правила игры в футбол. | выдающихся отечественных футболистов. |
| спорта | Основные приёмы игры в | Овладевают основными приёмами игры в футбол. |
| Требования к технике | футбол. Подвижные игры для | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при |
| безопасности | освоения передвижения и | занятиях футболом. Выполняют контрольные |
| осзопасности | остановок. Правила техники | упражнения и тесты |
| | безопасности | |
| Овладение техникой | 5 класс | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| передвижений, | Стойки игрока. Перемещения в | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| остановок, поворотов и | стойке приставными шагами | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| стоек | боком и спиной вперёд, | сверстниками в процессе совместного освоения |
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | положений. Комбинации из | правила безопасности |
| | освоенных элементов техники | |
| | передвижений (перемещения, | |
| | остановки, повороты, | |
| | ускорения). | |
| | 6—7 классы | |
| | Дальнейшее закрепление | |
| | техники | |
| Освоение ударов по | 5 класс | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и |
| мячу и остановок мяча | Ведение мяча по прямой с | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | изменением направления | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | - | сверстниками в процессе совместного освоения |
| 1 | = | - |
| | без сопротивления защитника | техники игровых приёмов и действий, соблюдают |

| С—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой (правиот технику изучаемых игровых приёмов и способами на точность устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со (меткость) попадания мячом в пель. Продолжение овладения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности правила безопасности правила безопасности правила безопасности правила безопасности правиле мячом и Комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и завятие элементов: ведение, удар (пас), условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Вакрепление техники б—7 классы правила безопасности приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Вакрепление техники б—7 классы моделируют технику освоенных игровых действий и мосвоением приём мяча, остановка, удар подеятельности технику освоенных игровых действий и перемещений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют технику освоенных игровых действий и веремещений, владения и развитие лементов техники освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и информационных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и веремещений и владения мячом деятельности | | U U | |
|---|-----------------------|--------------------------------|---|
| Дальнейшее закрепление гехники временения по прямой с изменения по прямой с изменения и коротительноем паправления движения и коротительноем выстранноем ващитника ведущей и неверущей не | | · · · | правила безопасности |
| псхинки. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с нассивным сопротивлением защитика ведущей и неведущей ногой общением (меткость) попадания мячом и проводами на точность. (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техники ударь по воротам техники ударь по воротам техники ударь по воротам техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности от ситуаций и из освоенных приёмов, варыруют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варыруют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов действий, возникающих в процессе игровой правила безопасности освоенных игровых действий и техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности Воротам за стику освоенных игровых действий и техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности Воротам за стику освоенных игровых действий и техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности В за вамисиютелого совоення тактики игровых действий, осмонление приёмов тактики игровых действий, осмоновам действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности В за вависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности В за вависимости от ситуаций и условенным игровых действий, осмоновам действий и деловам действий и деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе и | | | |
| рамой с изменением направления движения и скорости ведения с наседингым сопротивлением защитника ведумей и неведумей потого Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, собановают их самостоятельно, выявляя и действий, осванвают их самостоятельно, выявляя и действий и действий, соблюдают и техники и продолжение оброднивают их самостоятельно, выявляя и действий, соблюдают и техники игровых райом и действий, соблюдают и техники игровых райом и действий, соблюдают и техники игровых райом и действий и правила безонасности Вакрепление техники 5—7 классы преемещений, владения мячом и развитие веремещений, владения мячом и развитие веремещений, владения мячом и развитие восроднивающей и правила безонасности от ситуаций и ичомов и действий и владения мячом и развитие восроднивающей и правила безонасности от ситуаций и условых действий. Вамосействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Вамиодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Тактика свободного нападения, соблюдают правила безонасности. Моделируют актику освоенных игровых действий, варисуют её в зависимостно от ситуаций и условых действий, варисуют её в зависимостно от ситуаций и условых действий, от самосействуют совместные занятия футболом со относиться к сопернику и управлять своими эмотноситься к сопернику и управлять своими эмотноситься и соперником воздухе, используют провые действия и провой деятельности (польжуют провые действия и провой деятельности (польжуют провые действия и провой деятельности (польжуют провые действия). Вамост | | | |
| направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и певедущей потой Овладсние техники 5 Класс Удары по воротам Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраная типичные описки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают пехники игровых действий и моделируют технику освоенных игровых действий и правила безонасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приём мяча, остановка, удар подеятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов и развитие на премещений и владения мячом и развитиемы быть и премещений и владения мячом и развитиемы быть игровых действий и приёмов тактики игровы действий и приёмов тактики игровы действий и приёмов действий и деловой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками и условий, возникающих в процессе игровой деятельности условить футбола для комплам правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игров одубола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игров урубол для комплексного развития футбола для и для итвинот отдыха | | техники. Ведение мяча по | |
| скорости ведения с пассивным ведущей и исведущей потой Олисывают технику изучаемых игровых приёмов и способами на точность (меткость) понадания мячом в пель. 6—7 классы Продолжение овладения технику израменнов перемещений, развитие выпособностей Вакрепление техники ударов по воротам манами и способами на точность (меткость) понадания мячом в перемещений развитие выпособностей одновных приёмов в процессе совместного освоеных грайнов, варьируют её в зависимости от ситуаций и дожности от ситуаций и дожности от ситуаций и мучом и развитие развитие обращающей в процессе и провой правила на процессе и провой перемещений, въздениям комбинации из освоеных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и приёмов выпособностей Освоение тактики игры Тактика свободного нападения перемещений и владения мячом и развитие развитие с правитие с пападения в промет дальной и без датаки на ворота. 7 класс позицийни игроков. Нападение в игровых заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях обращеный и рековот ваткики игровых действий, возникающих в процессе игровой перемещений и владения игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики игроков. Дальнейшее закрепление техники сотрастающей и утболя для комплексного развития футболя для комплексного развития физисских способностей. Применям правила подбора одежды или защитий на открытом моздухе, цепользуют правила нодбора одежды или защитий на открытом моздухе, цепользуют прия футбол для комплексного развития футбол для комплексного развития футбол для комплексного развития футбол для комплексного развития футбол и как средствия и игроко д | | прямой с изменением | |
| оспротивлением защитника ведущей и неведущей ногой удары по воротам указащыми способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. — 6—7 классы Продолжение оввадения техники и продолжение оввадения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности моделируют технику освоенных игровых действий и проишковные нападения безопасности правила безопасности моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности моделируют безопасности. Моделируют пактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности моделируют пактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности моделируют обе ваписимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности моделируют обе ваписимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности условить у утболько предежених условобностей. Применяют правила подбора одежды футбол для | | направления движения и | |
| оспротивлением ведущей и неведущей ногой удары по воротам указащизми действий, осваняют их симкий в процессе совместного освоения правила безопасности продолжение овъядения нетой и продолжение овъядения техники игровых приёмов и действий, собанивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют о сверстниками в процессе совместного освоения правила безопасности от ситуащий и мемотом и мемотом и мемотом правила безопасности от ситуащий и правила безопасности от ситуащий и мемотом правила безопасности правила безопасности правила безопасности правила безопасности моделируют технику освоенных игровых действий, важникающих в процессе игровой правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, важникающих в процессе игровой деятельности освоения тактики игровых действий, важникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности моделируют от правила безопасноти. Моделируют самостного освоения тактику освоенных игровых действий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют самостного сверстниками, осуществянот судейство игрым. Объеменения правила безопасности. Моделируют самостного освоения тактику о у | | скорости ведения с пассивным | |
| Ведущей и певедущей потой Толадение техникой Удары по воротам Удары по воротам Удары по воротам Кортина и пособами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техники изровых приёмов и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со верстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со верстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со верстниками в процессе совместного освоенных правила безопасности Продолжение овладения техники игровых действий и мустраняя типичные оправила безопасности Вакрепление техники из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и явлечений в воротам Моделируют технику освоенных провых действий и моделируют технику освоенных провых действий и техники условий, возникающих в процессе игровой перемещений и владения мячом и развитие записния позиций игроков. Нападения в протовет изменением позиций игроков. Нападения в протовет изменением позиций игроков. Нападения в протовет изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обращение и позиций игроков. Дальнейшее закрепление процессе игровой деятельности Обращеные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обращеные нападения обращения и рочноствой деятельности Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 3:1 Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 3:3 7 класс Дальнейшее закрепление техники Техники игровые действия игровой деятельности игровых действий и рочност обращения игровых действий и рочноствей игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочноствей игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочноствей игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочност обращих игровых действий и рочностьем игровой деятельности, используют игровые действий игровой деятельности, используют игровые действия другоб | | = | |
| Описывают технику изучаемых игровых приёмов и гействий, осванвают их самостоятелью, выявляя и пействий, осванвают их самостоятельно, выявляя и пействий и выпарами и провых действий, и правила безонасности Продолжение мячам и комбинации из освоенных приёмов, варьируют сё в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактика свободного нападения без изменение в игровых заданиях наровых действий, возникающих в процессе игровой деятельности и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактика свободного нападения без нажиеное на правила безонасности. Моделируют гактики игровых действий, варыруют сактику освоенных игровых действий, варыруют сактику освоенных игровых действий, варыруют сактикости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и тактики игровых действий, варистрования от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и сомествы, учитающих в процессе игровой деятельности игромания от от ситуаций и условий, возни | | ± | |
| Удары по воротам способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам техникой ударов по воротам вавитие воротам воротам воротам воротам вавитие техники в приём мячом и развитие техники в прошессе игровой приём в прощессе игровой приём в прощессе игровой перемещений, владения мячом и развитие элементов ведение, удар постремещений, владения мячом и развитие элементов техники в прощессе игровой приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и мячом и развитие элементов техники в прощессе игровой перемещений, владения мячом и развитие элементов техники условий, возникающих в процессе игровой перемещений и владения мячом и развитие элементов техники условий, возникающих в процессе игровой перемещений и владения мячом деятельности в техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности в зависимости от ситуаций и деятельности загику освоенных игровых действий. Вамиодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности освоенных игровых действий и соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и обмостного освоения тактики игровых действий, обмостного освоения тактики игровых действий и обмостного освоения тактики игровых действий, обмостностного освоения тактики игровых действий, обмостностного освоения тактики | | | Описывают технику изучаемых игловых плиёмов и |
| способами па точпость (меткость) попадания мячом в пель. 6—7 классы Продолжение отклики уаров по воротам Вакрепление техники у 5—7 классы загадения мячом и комбинации из освоенных приёмов варьируют её в зависимости от ситуаций и зоротам мячом и развитие оприёмов надения (условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности вакрепление техники у 5—7 классы мординационных провых действий и добосностей обранивации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и добосностей обранивации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и добосностей обранивации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и добосных приём мяча, остановка, удар подеятельности мачом и развитие обранити из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и деятельности от ситуаций и деятельности от ситуаций и деятельности от ситуаций и деятельности обранивациих в процессе игровой приёмов наринуют сё в зависимости от ситуаций и деятельности обранивациих в процессе игровой приёмов процессе игровой деятельности обранивациих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в тактики и | | | |
| (меткость) попадания мячом в цель. — Каласы Продолжение овладения техники 5—7 класы Владения мячом и координационных способностей Вакрепление техники Владения мячом и развитие воротам Воро | ударов по воротам | ± + + | |
| нель. 6—7 классы Продолжение овладения техникий ударов по воротам Вакрепление техники мячом и комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и элементов: ведение, удар (нас), условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Моделируют технику освоенных игровых действий и элементов: ведение, удар (нас), условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Моделируют технику освоенных игровых действий и метом и развитие элементов техники из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и метом и развитие элементов техники игровых действий и перемещений и владения мячом и развитие элементов техники игровых действий и перемещений и владения мячом деятельности Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях в зани и ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Организуют совместные занятия футболом со комплексное развитие и игровые задания 2:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники техники Поробобоботей и комбиварный и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники техники техники Организуют совместные занятия футболом со относиться к соперыку и управлять своими эмещими. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия урубола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятии на открытом развития футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом развуке, используют игру в футбол как средство октивного отдыха | | | , , |
| Вакрепление техники 5—7 классы правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и заявитие запесителся воротам мячом и Комбинации из освоенных прибмов, варьируют сё в зависимости от ситуаций и проков перемещений, владения из освоенных прибмов, варьируют сё в зависимости от ситуаций и проков приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам вакрепление техники 5—7 классы перемещений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и мячом и развитие перемещений и владения мячом перемещений и владения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях з.1, з.2, з.3, 2.1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс позиционные нападения с игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в тактики игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в тактики игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в троцессе игровой деятельности от ситу | | | - |
| Продолжение овладения техникий ударов по воротам Вакрепление техникий ударов по воротам мячом и владения мячом завитие координационных прособностей воротам Вакрепление техникий 5—7 классы координационных прособностей воротам Вакрепление техникий 5—7 классы координационных прособностей воротам мячом и развитие координационных пособностей воротам мячом перемещений и владения в процессе игровой деятельности и провой деятельности и судейство игры и игровые заврения и игровой деятельности и игровом деятельности, используют игровом деятельности, исп | | | = = |
| техникой ударов по воротам макрепление техники 5—7 классы мавитие мании из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и развитие мординационных приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам макрепление техники 5—7 классы перемещений, владения Комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и мячом и развитие перемещений из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и мячом и развитие перемещений и владения мячом перемещений и владения без облюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоения тактики игровых действий и помощений проков. Нападение в игровых задания зазития с изменения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Обладение игрой и сомощением позиций игроков. Заплолняют правила игры, учатся уважителью относиться к сопернику и управлять своими эмодиями. Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как ередство активного отдыха | | | правила оезопасности |
| Вакрепление техники из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и элементов: ведение, удар (пас), условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Вакрепление техники 5—7 классы веренений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и интеремещений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и интеремещений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и интеремещений и владения мячом и развитие кородинационных перемещений и владения мячом перемещений и владения правила игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Въполнами провемещений и владения мячом перемещений и владения правилам разнатия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухс, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | = | |
| владения мячом и комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и элежентов: ведение, удар (пас) условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Вакрепление техники теремещений, владения комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и инчом и развитие элементов техники условий, возникающих в процессе игровой перемещений и владения мячом перемещений и проков. Нападение в игровых заданиях освоенных игровых действий, варьируют её в натику освоениях процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, киспользуют игру в футбол как средство активного отдыха | | , i | |
| развитие элементов: ведение, удар (пас) условий, возникающих в процессе игровой приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам в | - | | 1 1 |
| приём мяча, остановка, удар подеятельности воротам Закрепление техники веремещений, владения (комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и инчом и развитие росментов техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности закрепление техники игры Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков. Нападения в изменения позиций игроков. Нападения в изменение приёмов тактики игровых заданиях за затки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменение приёмов тактики Товладение игрой и бомплексное развитие позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Тособностей Игры и игровых задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Токомоторных Токообностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Токас Дальнейшее закрепление техники Токообностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Токас Дальнейшее закрепление техники Токообностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Токас Дальнейшее закрепление техники Токообностей Игры по упрощённым правилам размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Токас Дальнейшее закрепление техники Токообностей Игра по упрощённым правилам размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | |
| Воротам Моделируют технику освоенных игровых действий и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и перемещений и владения мячом перемещений и владения правила позиций и горовой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Объементе техники игровых действий и процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игров | F | | |
| Моделируют технику освоенных игровых действий и мичом и развитие ремещений, владения Комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и мичом и развитие ремещений и владения мячом перемещений и владения мячом деятельности Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях зі.1, зі.2, зі.3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и бомплексное развитие психомоторных гнособностей Организуют совместные занятия футболом со игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со относиться к сопернику и управлять своими эмотисями. Организуют совместные занятия футболом со относиться к сопернику и управлять своими эмотисями. Относиться к сопернику и управлять своими эмотисями. Отределяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды дляя занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | _ | приём мяча, остановка, удар по | деятельности |
| перемещений, владения Комбинации из освоенных приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и иничном и развитие элементов техники условий, возникающих в процессе игровой деятельности Техника свободного нападения мячом позиций игроков. Нападение в игровых заданиях з:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Образадение игрой и комплексное развитие исихомоторных епособностей Образадение игрой и условий, возникающих в процессе образациях зименением позиций и игровых заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях заданиях с изменением позиций и роков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Образадение игрой и комплексное развитие и игровых задания 2:1, з:2, 3:3. Техники игровые задания 2:1, зименением позиций и игроков деятельности занятия футболом со образациях размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмозациями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды дляя занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | |
| перемещений и владения мячом деятельности Телособностей Телособностей Телособностей Тактика свободного нападения, совместного освоения тактики игровых действий, Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях з:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменение приёмов тактики Телособностей Телособн | Закрепление техники | | |
| перемещений и владения мячом леятельности Тактики игры 5—6 классы Тактики игры 5—6 классы Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях затаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Темомоторных тактов и игровых заданиях запособностей игровых заданиях загами на ворота. 7 класс Дальнейшее закрепление приёмов тактики Темобоностей игров и заданиях загами игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Темомоторных темобоностей игров и игровые задания 2:1, з:2, 3:3. Темобоностей игровые задания 2:1, з:1, 3:2, 3:3. Темобоностей игровые задания 2:1, з:1, 3:2, 3:3. Темобоностей игровые задания 2:1, з:1, з:2, 3:3. Темобоностей игровые задания 2:1, з:2 | перемещений, владения | Комбинации из освоенных | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |
| Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях з:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и комплексное развитие неихомоторных епособностей игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия мотром деятельности обместные занятия футбола для комплексного развитие неихомоторных епособностей. Применяют правила порбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | мячом и развитие | элементов техники | условий, возникающих в процессе игровой |
| Взаимодействуют со сверстниками в процессе Совместного освоения тактики игровых действий, Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях з:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и гомплексное развитие психомоторных способностей игра по игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия игровой деятельности. Моделируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, абторы действия, абторы действия, абторы действия, абторы действия, обращение игровой деятельности. Моделируют её зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды даятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | координационных | перемещений и владения мячом | деятельности |
| 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 на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и бхомплексное развитие исихомоторных способностей Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Тактика свободного нападения с облюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варьируют сей вависмости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варисимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактику освоенных игровых действий, варисимости от ситуаций и условий, возникающих освоенных игровой деятельности откликами, осуществляют совместные завис | способностей | | |
| 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 на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и гомоплексное развитие исихомоторных способностей Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмотировой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития футбола для комплексного развития футбола для комплексного развития футбола для комплексного развития футбола как средство активного отдыха | Освоение тактики игры | 5—6 классы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и бемплексное развитие исихомоторных способностей Технособностей Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Организуют совместные занятия футболом со комплексное развитие на площадках разных размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | _ | | |
| изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и комплексное развитие на площадках разных размеров. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | <u> </u> |
| Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и 5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Вспособностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | 1 |
| 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и болоторных способностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | |
| атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Организуют совместные занятия футболом со комплексное развитие психомоторных пособностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо- щиями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | = | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и бомплексное развитие игра по упрощённым правилам сверстниками, осуществляют судейство игры. На площадках разных размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмотировые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | процессе игровой деятельности |
| изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и 5—6 классы Игра по упрощённым правилам сверстниками, осуществляют судейство игры. на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | <u> </u> | |
| Дальнейшее закрепление приёмов тактики Овладение игрой и бмилексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоза:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | |
| Приёмов тактики Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоза:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Техники Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | - | |
| Овладение игрой и комплексное развитие исихомоторных на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Техники Техники Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо- пределяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | = | |
| Игра по упрощённым правилам сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 7 класс Дальнейшее закрепление техники Техники Техники Дальнейшее закрепление техники Техники Техники Дальнейшее закрепление техники Техники Дальнейшее закрепление техниками, осуществляют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Дальнейшее закрепление техниками, осуществляют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Дальнейшее закрепление техниками. Дальнейшее закрепление | | 1 | 0 |
| на площадках разных размеров. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо- 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Определяют степень утомления организма во время Дальнейшее закрепление техники футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | _ | | 1 1 |
| относиться к сопернику и управлять своими эмо- 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники дальнейше | <u>-</u> | | 1 - 1 |
| 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс | _ | | |
| 7 класс Дальнейшее закрепление техники Техники Техники Дальнейшее закрепление организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | способностей | • | |
| Дальнейшее закрепление игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | |
| техники футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | _ | * * * * * |
| для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | техники | 1 1 |
| футбол как средство активного отдыха | | | |
| | | | |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей | | | футбол как средство активного отдыха |
| ri ri | Pas | здел 3. Развитие двигательных | способностей |

| способности. Пять основных тельные контрольные упражнения для уновость, сила, быстрота, выносливость и ловкость и докость, сила, быстрота, выносливость и ловкость упражнений для упражнений для упражнений для упражнений для упражнения для развития выносливость. Организация и для развития для развития довкости. Оценивают свою довкость по приведённым упражнения для развития довкости. Оценивают свою выпосливость по приведённым докомоторной довкости. Опранизация для развития довкости. Оценивают свою довкость по приведённым упражнения для развития довкости. Опранизация для развития довкости. Опранизация и для развития довкости. Опранизация и для развития довкости и развития довкости опранизователя. Объясняют упражнения по развинной дажность бережного отношения к ктетист на рактике туристские навыки в пешем остойность и беромность отношение катутов, переноске пострадавитих природе. В парах с бестности. Организация длокомоть бережного отношения катутов, переноске пострадавних | Способы двигательной | Основные двигательные | Выполняют специально подобранные самостоя- |
|---|----------------------|---------------------------------------|---|
| Выбор упражнений коставление индивидуальных комплексов для для рук и плечевого пояса. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для утренней зарядки, физкультминуток физкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток ифизкультминуток идентации пог. Упражнения для развития силы. Эрк. Упражнения для развития быстроты. Опражнений для упражнения для развития быстроты. Опражнения для развития выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития для развития быстроты. Опражнения для развития быстроты. Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития для развития выпосливость. Опражнений для упражнения для развития выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития выпосливость. Опражнений для упражнения для развития доказателям Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития повкости. Опражнения для развития докомоторной ловкости. Опражнения и для развития докомоторной ловкости. Опражнения поразученные комплексы упражнений для упражнения для развития давития повкости. Опражнения для развития докомоторной ловкости. Опражнения поразученные комплексы упражнений для упражнения для развития давития повкости. Опражнения поразученные комплексы упражнений для упражнений для развития давития повкости. Опражнения поразученные комплексы упражнений для упражнений для упражнений для упражнений для развития давития силы. Ображнения для давития силы давития гитовкости. Опражнений для давития | | | - |
| выбор упражнений составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки утренней зарядки утренней зарядки и тазобедренных суставов (ила упражнения для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям для развития силы объетроты движений для упражнения для развития развития быстроты. быстроты движений для упражнения для развития развития быстроты. Упражнения для развития развития быстроты. Опенивают свою быстроту по приведённым посемостеть, казателям упражнения для развития развития выносливости. Опенивают свою выносливость по приведённым для развития развития развития развития показателям упражнения для развития развития развития развития показателям упражнения для развития развития развития развития показателям упражнения для развития развития развития покости. Опенивают свою ловкости. Опенивают свою ловкость по приведённым для развития для развития развития покости. Опенивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития развития покости. Опенивают свою повкость по приведённым для упражнения для развития покости. Опенивают свою повкость по приведённым упражнения для развития покости. Опенивают свою повкость по приведённым упражнения для развития покости. Опенивают свою повкость по приведённым упражнения покостот. Опенивают свою отношению формирования туризма. России. Пеший туризм. Техникароходе под руководством преподавателя. Объясняю постоют. Организация отношение кактугов, переноске пострадавших | | | * * * |
| Выбор упражнений составление индивидуальных комплексов упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для нояса. Упражнения для развития силы развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития быстроты. Выполняют разученые комплексы упражнений для упражнения для развития быстроты. Оприведённым поскоростных способностей) казателям упражнения для развития развития выпосливости. Оприведённым посказателям упражнения для развития развития выпосливости. Оприведённым показателям упражнения для развития развития выпосливость по приведённым показателям для развития развития показателям упражнения для развития развития показателям опоказателям для развития развития повкости. Опривают свою выносливость по приведённым показателям показателям для развития развития повкости. Опривают свою ловкость по приведённым для развития показателям показа | | | |
| Выбор упражнений составление индивидуальных комплексов упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног итазобедренных суставов утренней зарядки физкультиауз (подвижных перемен) Быплолияют разученные комплексы упражнений для упражнения для ног и тазобедренных суставов упражнения для развития силы физкультиауз (подвижных перемен) Быстроты движения для развития Опенивают свою силу по приведённым показателям упражнения для развития силы развития силы. рук. Упражнения для развития Опенивают свою силу по приведённым показателям упражнения для развития быстроты. быстроты движений Опенивают свою быстроту по приведённым посакоростей). казателям упражнения для упражнению дравивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнений для упражнению дравивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития выпосливость. Опенивают свою выпосливость по приведённым показателям Упражнения для развития развития показателям Упражнений для упражнений для упражнения для развития показателям Ореганизация и для развития для развития показателям показателям для развития повкости. Опенивают свою ловкость по приведённым показателям для развития для развития покомоторной ловкости. Опенивают свою ловкость по приведённым для развития для развития покомоторной ловкости. Опенивают свою ловкость по приведённым для развития для драгенные комплексы упражнений для упражнений быстроты. | | 1 | |
| плечевого пояса. Упражнения для ного пояса. Упражнения для ного пояса. Упражнения для ного пояса. Упражнения для ного дизкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультмауз (подвижных перемен) ——————————————————————————————————— | D . | | Выполняют разученные комплексы упражнений для |
| плечевого пояса. Упражнения для показателям для покаса. Упражнения для разрития силы разрития силы. Рук. Упражнения для развития силы разрития силы. Рук. Упражнения для развития объеторогы. Быстрота Быстрота Упражнения для развития разрития быстроть. быстроты быстроты Сило Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития быстроть. быстроты. движений Оценивают свою быстроту по приведённым посекоростных способностей), казателям Упражнения для развития быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для упражнения для развития выпосливости. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Упражнения для развития выпосливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Упражнения для развития разрития разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития разученные комплексы упражнений для упражнения для развития разрития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Товкость Упражнения для развития силы разриченные комплексы упражнений для упражнения для развития разрития разученные комплексы упражнений для упражнения для развития разрития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Товкость Упражнения для развития силы разриченные комплексы упражнений для упражнений для упражнений для упражнений для развития выпосливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Товкость Упражнения для развития силы разриченные комплексы упражнений для развития быстроть. быстроть быстр | выбор упражнении и | Упражнения для рук и | ± • |
| мижультминуток физкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультминуток физкультинауз (подвижных перемен) ——————————————————————————————————— | | 1 1 | * |
| угренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Менен (подвижных перемен) Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы развития силы развития силы ног. Упражнения для развития быстроты движений Оценивают свою силу по приведённым показателям упражнения для развития быстроты. Обыстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым поскоростных способностей), казателям упражнения для развитияразвития быстроту по приведённым поскоростных способностей), казателям упражнения для развитияразвития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Упражнения для развитияразвития разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития показателям Оценивают свою выносливость по приведённым показателям оказателям Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияразвития покомсти. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияразвития покомстения для развитияроказателям покомоторной повкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияроказателям показателям показател | • | ная поясо Упрожнония ная ног | o demonstration of the second |
| физкультминуток физкультмауз (подвижных перемен) Ипражнения для развития силы оприведённым показателям оприведённым показателям упражнения для развитияразвития быстроты. Быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым посискоростных способностей). Казателям упражнения для развитияразвития быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым посискоростных способностей). Казателям упражнения для развитияразвития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям локозателям для развитияразвития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияразвития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития развития показателям локомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения и проведение пешка туризма. Техникапоходе под руководетвом преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах сместности и Организацияюдноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжтутов, переноске пострадавших | ' ' | H TOOO O TOO O TOO | |
| упражнения для развития силыразвития силы рук. Упражнения для развития Оценивают свою силу по приведённым показателям силы ног. Упражнения для развития обествой силу по приведённым показателям упражнения для развития быстроты. Быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей), казателям упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития выносливости. Выпосливость Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развитияразвития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияразвития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям локомоторной ловкости. Оценивают свою повкость по приведённым упражнения и для развития показателям покомоторной ловкости. Оценивают свою повкость по приведённым упражнения и привама в мире и вФормируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техникапоходе под руководством преподавателя. Объясняют трибом отношения к природе. В парах с безопасности и организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и бережному отношении к | F - | Сила | Выполняют разученные комплексы упражнений для |
| ук. Упражнения для развития оценивают свою силу по приведённым показателям силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстроты Быстроты Движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). казателям упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике тоходов. В мире и вФормируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техникапоходе под рукрводством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | Упражнения для развития силы | = : |
| силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстроты Упражнения для развития развития быстроты. быстроты Движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития развития выносливости. Выносливость Упражнения для развития развития выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для упражнения для развития ловкости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туристьские навыки в формируют на практике туристские навыки в пешем туристских походов. Требование к технике россии. Пеший туризм. Техникапоходе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с безопасности и местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | F |
| развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развитияразвития быстроты. быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развитияразвития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развитияразвития ловкости. Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развитияразвития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению Выполняют разученные комплексы упражнений для Оценивают свою выносливость по приведённым для Раскрывают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям История туризма в мире и вФормируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техникапоходе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организацияюдноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение к жгутов, переноске пострадавших | (подвижных перемен) | F * | · · · |
| Быстрота Упражнения для развитияразвития быстроты. быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развитияразвития выносливости. выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развитияразвития разученные комплексы упражнений для Упражнения для развитияразвития разученные комплексы упражнений для Упражнения для развитияразвития ловкости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развитияпоказателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению Бережному отношению | | <u> </u> | |
| Упражнения для развития развития быстроты. быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития выносливости. Выполняют свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою выносливость по приведённым упражнения для развития развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям докомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма. Туризм Раскрывают историю формирования туризма. История туризма в мире и вФормируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техникапоходе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение к жгутов, переноске пострадавших | | <u> </u> | Выполняют разученные комплексы упражнений для |
| быстроты движений Оценивают свою быстроту по приведённым по- (скоростных способностей). Казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Повкость Упражнения для развития развития разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Осмоноторной ловкости Организация и проведение пеших туризма История туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | - | * * |
| (скоростных способностей). Казателям Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития развития развития развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнений для упражнения для развития показателям Упражнения для развития показателям Локомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям Локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению Казателям Выполняют разученные комплексы упражнений для Оценивают свою ловкость по приведённым Оценивают свою ловкость по п | | 1 | f |
| Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | _ | |
| развивающие силу и быстроту Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития развития разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техникапоходе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с безопасности и бережному отношению Туривала. Бережное отношение к жгутов, переноске пострадавших | | ` I | |
| Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям локомоторной ловкости Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и Туризм Раскрывают историю формирования туризма. Пороведение пеших туристских походов. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с безопасности и местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | |
| Упражнения для развития развития выносливости. Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и Пуризм Раскрывают историю формирования туризма. Постория туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Выполняют разученные комплексы упражнений для |
| Выносливости Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым упражнений для развития локазателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | |
| Повкость Повко | | | r e |
| Повкость Выполняют разученные комплексы упражнений для Упражнения для развития развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с безопасности и местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | <u> </u> |
| Упражнения для развития развития ловкости. Двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма. История туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | Ловкость | |
| двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и проведение пеших туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | |
| Упражнения для развития показателям локомоторной ловкости Организация и Туризм проведение пеших История туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем туристских походов. Требование к технике движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | 1 1 | r e |
| локомоторной ловкости Туризм Проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и Туризм Ту | | Упражнения для развития | <u> </u> |
| Организация и Туризм Раскрывают историю формирования туризма. История туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем гуристских походов. России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | | | |
| проведение пеших история туризма в мире и в Формируют на практике туристские навыки в пешем гуристских походов. России. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | Организация и | - | Раскрывают историю формирования туризма. |
| туристских походов. Пеший туризм. Техника походе под руководством преподавателя. Объясняют движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | проведение пеших | * - | |
| Требование к технике движения по равнинной важность бережного отношения к природе. В парах с безопасности и местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и бережному отношению привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | туристских походов. | | |
| безопасности и местности. Организация одноклассниками тренируются в наложении повязок и привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | Требование к технике | | |
| бережному отношению привала. Бережное отношение кжгутов, переноске пострадавших | безопасности и | | |
| | бережному отношению | = | |
| | к природе (эколо- | 1 | - |
| гические требования) правмах в пешем туристском | гические требования) | | |
| походе | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

| Содержание | V 1 | Тематическое | |
|------------|----------|--------------------------------|---|
| | | планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| | | Раздел 1. Что вам надо з | · |
| Физическое | развитие | | Используют знания о своих возрастно- |
| человека | • | | половых и индивидуальных |
| | | | особенностях, своего физического |
| | | физическую подготовленность | |
| | | - | физкультурно-оздоровительной и |
| | | Характеристика возрастных и | |
| | | половых особенностей | • |
| | | организма и их связь с | |
| | | показателями физического | |
| | | развития | |
| | | Роль опорно-двигательного | Руководствуются правилами |
| | | аппарата в выполнении | профилактики нарушений осанки, |
| | | физических упражнений | подбирают и выполняют упражнения по |
| | | 8—9 классы | профилактике её нарушения и коррекции |
| | | Опорно-двигательный аппарат и | 1 |
| | | мышечная система, их роль в | |
| | | осуществлении двигательных | |
| | | актов. Правильная осанка как | |
| | | один из основных показателей | |
| | | физического развития человека. | |
| | | Основные средства | |
| | | формирования и профилактики | |
| | | нарушений осанки и коррекции | |
| | | телосложения | |
| | | Значение нервной системы в | Раскрывают значение нервной системы в |
| | | управлении движениями и | управлении движениями и в регуляции |
| | | регуляции систем организма | основных систем организма |
| | | 8—9 классы | |
| | | Значение нервной системы в | |
| | | управлении движениями и | |
| | | регуляции систем дыхания, | |
| | | кровообращения и | |
| | | энергообеспечения | |
| | | Психические процессы в | Готовятся осмысленно относиться к |
| | | обучении двигательным | изучаемым двигательным действиям |
| | | действиям | |
| | | 8—9 классы | |
| | | Психологические предпосылки | |
| | | овладения движениями. | |
| | | Участие в двигательной | |
| | | деятельности психических | |
| | | процессов (внимание, | |
| | | восприятие, мышление, | |
| | | воображение, память) | |

| Самонаблюдение и | Самоконтроль при занятиях | Осуществляют самоконтроль за |
|-----------------------|--------------------------------|--|
| самоконтроль | физическими упражнениями | физической нагрузкой во время занятий. |
| _ | | Начинают вести дневник самоконтроля |
| | | учащегося, куда заносят показатели своей |
| | физкультурником за состоянием | |
| | своего здоровья, физического | |
| | развития и самочувствия при | |
| | занятиях физической культурой | |
| | и спортом. Учёт данных | |
| | самоконтроля в дневнике | |
| | самоконтроля | |
| Оценка эффективности | - | Раскрывают основы обучения технике |
| | | двигательных действий и используют |
| оздоровительной | | правила её освоения в самостоятельных |
| деятельностью | | занятиях. Обосновывают уровень |
| Оценка техники | | освоенности новых двигательных |
| движений, способы | | действий и руководствуются правилами |
| выявления и уст- | | профилактики появления и устранения |
| ранения ошибок в | обучения технике двигательных | |
| технике выполнения | действий. Двигательные умения | |
| упражнений | и навыки как основные способы | |
| (технических ошибок) | освоения новых двигательных | |
| (Texin Teekha omnook) | действий (движений). Техника | |
| | движений и её основные | |
| | показатели. Профилактика | |
| | появления ошибок и способы их | |
| | устранения | |
| Личная гигиена в | - | Продолжают усваивать основные |
| процессе занятий | Общие гигиенические правила, | * |
| физическими уп- | | Определяют назначение физкультурно- |
| ражнениями | F | оздоровительных занятий, их роль и |
| рижнения | | значение в режиме дня. |
| | F | Используют правила подбора и |
| | (физкультпаузы), их значение | = = = |
| | для профилактики утомления в | = |
| | | оздоровительных занятий. Определяют |
| | F = - | дозировку температурных режимов для |
| | | закаливающих процедур, |
| | безопасности и гигиенические | |
| | | безопасности при их проведении. |
| | 1 = | Характеризуют основные приёмы |
| | Восстановительный массаж, его | |
| | • | сеансы. Характеризуют оздоровительное |
| | человека. Техника и правила | |
| | _ | правилами проведения банных процедур |
| | приёмов массажа. Банные | |
| | процедуры и их задачи, связь с | |
| | укреплением здоровья. Правила | |
| | поведения в бане и | |
| | гигиенические требования к | |
| | _ | |
| | банным процедурам | l I |

| Продудромно | 8—9 классы | Раскрывают причины возникновения |
|-------------------------------------|--|---|
| | о— яклассы Причины возникновения травм | 1 |
| * | причины возникновения гравм и повреждений при занятиях | 1 |
| _ | | |
| | 11 2 21 | |
| ушивах | | используют простеишие приёмы и правила оказания первой помощи при |
| | приёмы и правила оказания | |
| | присмы и правила оказания первой помощи при травмах | Правмах |
| | 8—9 классы | Обосновывают положительное влияние |
| • | | |
| - | Физическая подготовка как система регулярных занятий по | занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают |
| | | связь между развитием физических |
| | | способностей и основных систем орга- |
| | (кондиционных и координа- ционных) способностей. | |
| | | |
| | 1 | |
| Azazzanyaz | совершенствования | OS a syany mayor wayoo a Smany a sy |
| ' ' | 8—9 классы Адаптивная физическая | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической |
| | культура как система занятий | F - 1 |
| | | содержание и направленность занятий |
| | 1- | 1 |
| | укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и | |
| | вдоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики | |
| | | |
| Профоссионалина | утомления 8—9 классы | Определяют задачи и содержание |
| * * | | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной |
| прикладная физическая подготовка | | физической подготовки, раскрывают её |
| физическая подготовка | | специфическую связь с трудовой |
| | | деятельностью человека |
| | деятельности, всестороннего и | |
| | гармоничного физического | |
| | совершенствования | |
| | 8—9 классы | Раскрывают историю возникновения и |
| 1 - | | формирования физической культуры. |
| | примитивных игр и физических | |
| | упражнений. Физическая | 1 1 7 |
| 1- | культура в разные общественно- | 7 7 1 |
| | · · · · · | соревнований |
| | Мифы и легенды о зарождении | - |
| | Олимпийских играх древности. | |
| | Исторические сведения о | |
| | развитии древних Олимпийских | |
| | игр (виды состязаний, правила | |
| | их проведения, известные | |
| | участники и победители) | |
| Физическая культура и | | Раскрывают причины возникновения |
| олимпийское движение | | волимпийского движения в |
| в России (СССР) | дореволюционной России, роль | |
| , , | - | рактеризуют историческую роль А. Д. |
| | | Бутовского в этом процессе. Объясняют |
| | вые успехи российских | - |
| | | |

| | спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы | советский период развития олим- пийского движения в России |
|------------------------|--|---|
| | развития олимпийского движе- | |
| | D (CCCD) | |
| | | |
| | | |
| | отечественных спортсменов на | |
| | Олимпийских играх. Сведения о | |
| | московской Олимпиаде 1980 г. | |
| | и о предстоящей зимней | |
| | Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | |
| Возрождение | Олимпиады: странички | Готовят рефераты на темы «Знаменитый |
| | истории | отечественный (иностранный) |
| олимпийского движе- | 8—9 классы | победитель Олимпиады», «Удачное |
| ния | | выступление отечественных спортсменов |
| | игры современности. | на одной из Олимпиад», «Олимпийский |
| | | вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| | отечественные и зарубежные | |
| | победители Олимпийских игр. | |
| | Допинг. Концепция честного | |
| | спорта | |
| Раздел | 12. Базовые виды спорта школ | ьной программы |
| | Баскетбол | |
| Овладение техникой | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| передвижений, | Дальнейшее закрепление | приёмов и действий, осваивают их |
| остановок, поворотов и | техники передвижений, | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| стоек | остановок, поворотов и стоек | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | - | сверстниками в процессе совместного |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| Освоение ловли и | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| передач мяча | Дальнейшее закрепление | приёмов и действий, осваивают их |
| | техники ловли и передач мяча | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| Освоение техники | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| ведения мяча | | приёмов и действий, осваивают их |
| | <u> </u> | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | | деиствии, соолюдают правила безопасности |
| On HO HOWAY | 9 0 may 2 a a a a | |
| | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| бросков мяча | | приёмов и действий, осваивают их |
| | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | прыжке | сверстниками в процессе совместного |

| | | освоения техники игровых приёмов и |
|------------------------|---|---|
| | | действий, соблюдают правила |
| | | денетвии, соолюдают правила безопасности |
| | | |
| Освоение | 8 класс | Описывают технику изучаемых игровых |
| индивидуальной | | приёмов и действий, осваивают их |
| техники защиты | 1 | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | выбивания мяча, перехвата. | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | 9 класс | сверстниками в процессе совместного |
| | = | освоения техники игровых приёмов и |
| | вырывания и выбивания мяча, | действий, соблюдают правила |
| | перехвата | безопасности |
| Закрепление техники | 8 класс | Моделируют технику освоенных игровых |
| владения мячом и | Дальнейшее закрепление | действий и приёмов, варьируют её в |
| развитие | техники владения мячом и | зависимости от ситуаций и условий, |
| координационных | развитие координационных | |
| способностей | | деятельности |
| | 9 класс | |
| | Совершенствование техники | |
| Закрепление техники | - | Моделируют технику освоенных игровых |
| перемещений, владения | | действий и приёмов, варьируют её в |
| | | зависимости от ситуаций и условий, |
| координационных | | возникающих в процессе игровой |
| способностей | _ | деятельности |
| endeddideren | способностей. | деятельности |
| | 9 класс | |
| | Совершенствование техники | |
| Освоение тактики игры | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в |
| Освоение тактики игры | | процессе совместного освоения тактики |
| | , · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила |
| | | _ · |
| | | безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют |
| | | её в зависимости от ситуаций и условий, |
| | | |
| | 5:5 на одну корзину. Нападение | 1 1 |
| | | деятельности |
| | Взаимодействие двух (трёх) | |
| | игроков в нападении и защите | |
| | (тройка и малая, через «заслон», | |
| | восьмёрка) | |
| Овладение игрой и ком- | -8—9 классы | Организуют совместные занятия |
| <u> </u> | Игра по упрощённым правилам | |
| психомоторных | | осуществляют судейство игры. |
| способностей | | Выполняют правила игры, уважительно |
| | | относятся к сопернику и управляют |
| | | своими эмоциями. Определяют степень |
| | | |
| İ | | утомления организма во время игровой |
| | | утомления организма во время игровои деятельности, используют игровые |
| | | r |
| | | деятельности, используют игровые |
| | | деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного |
| | | деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. |

| | | | CDETICTED SETUDIATO OTTILIVA |
|----------------------------------|---------------------------------|------------|--|
| | | | средство активного отдыха |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | андбол | |
| | i8—9 классы | | Описывают технику изучаемых игровых |
| передвижений, | Совершенствование | | приёмов и действий, повторяют их |
| остановок, поворотов и | | остановок, | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| стоек | поворотов и стоек | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного |
| | | | освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила |
| | | | действий, соблюдают правила безопасности |
| Osposwys Johan V | 0 0 14 14 0 0 0 1 | | |
| Освоение ловли и передач мяча | 18—9 классы Совершенствование | теушики | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их |
| передач мича | ловли и передач мяча | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | повян и переда і ми на | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного |
| | | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | | действий, соблюдают правила |
| | | | безопасности |
| Освоение техники | 18— 9 классы | | Описывают технику изучаемых игровых |
| ведения мяча | Совершенствование | техники | приёмов и действий, повторяют их |
| | движений | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного |
| | | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | | действий, соблюдают правила |
| | 40 | | безопасности |
| Овладение техникой | | | Описывают технику изучаемых игровых |
| бросков мяча | Совершенствование бросков мяча. | | приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и |
| | Семиметровый | штрафной | · |
| | бросок. | | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | 9класс | | процессе совместного освоения техники |
| | Совершенствование | | игровых приёмов и действий, соблюдают |
| | бросков мяча. | | правила безопасности |
| | Бросок мяча из | опорного | 1 - |
| | положения с от | гклонением | |
| | туловища | | |
| Освоение | 8—9 классы | | Описывают технику изучаемых игровых |
| индивидуальной | Совершенствование | | приёмов и действий, повторяют их |
| техники защиты | индивидуальной | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | защиты | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | | сверстниками в процессе совместного |
| | | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | | действий, соблюдают правила |
| | | | безопасности |

| Соронуулуатророму | 0 0 1414 201 1 | MOHOHUMAHOT TOVILLEY COROOTHILLY HEROPLIY |
|---------------------------------|------------------------------|---|
| | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в |
| техники перемещений, | | деиствии и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, |
| | = | <u> </u> |
| <u>-</u> | и развитие кондиционных и | <u> </u> |
| | координационных способностей | деятельности |
| координационных способностей | | |
| | 0,,,,,,,,,, | рами о найотрунат — од — араратуууулуу — р |
| Освоение тактики игры | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики |
| | * | процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила |
| | = = | игровых деиствии, соолюдают правила безопасности. Моделируют тактику |
| | ' ' | освоенных игровых действий, варьируют |
| | · · | |
| | _ · | её в зависимости от ситуаций и условий, |
| | | возникающих в процессе игровой |
| | * | деятельности |
| | игры. Взаимодействие вратаря | |
| | с защитником. Взаимодействие | |
| | трёх игроков | |
| | | Организуют совместные занятия ручным |
| <u>-</u> | | мячом со сверстниками, осуществляют |
| психомоторных | гандбола. Совершенствование | |
| | навыков игры и психомоторных | - |
| | | сопернику и управляют своими |
| | | эмоциями. |
| | Игра по упрощённым правилам | Определяют степень утомления |
| | | организма во время игровой |
| | Совершенствование навыков | деятельности, используют игровые |
| | игры и психомоторных | действия с ручным мячом для |
| | способностей | комплексного развития физических |
| | | способностей. Применяют правила |
| | | подбора одежды для занятий на открытом |
| | | воздухе, используют игру в ручной мяч |
| | | как средство активного отдыха |
| | Футбол | |
| Овладение техникой | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| передвижений, | | приёмов и действий, осваивают их |
| | передвижений, остановок, | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| стоек | поворотов и стоек | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| Освоение ударов по | | Описывают технику изучаемых игровых |
| мячу и остановок мяча | | приёмов и действий, осваивают их |
| -J UTWINDON NIN IN | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | - | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| | * | действий, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| | Удар по летящему мячу | |
| | гдар по легищему мячу | |

| | внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | |
|-------------------------------------|---|---|
| | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | |
| Освоение техники | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| ведения мяча | ведения мяча | приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой | 8—9 классы | Описывают технику изучаемых игровых |
| P | ударов по воротам | приёмов! и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| Закрепление техники | | Описывают технику изучаемых игровых |
| l - | | приёмов и действий, осваивают их |
| | * | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| динационных способностей | | типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники | 8—9 классы | Моделируют технику освоенных игровых |
| перемещений, владения | | действий и приёмов, варьируют её в |
| мячом и развитие координационных | • | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой |
| способностей | | деятельности |
| Освоение тактики игры | 8—9 классы Совершенствование тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила |
| | | безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| | 8—9 классы | Организуют совместные занятия |
| комплексное развитие | | футболом со сверстниками, |
| психомоторных способностей | психомоторных способностей | осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления |
| | | организма во время игровой |

| пространственных и | | |
|--|--|--|
| силовых, | | |
| дифференцирование | | |
| действий, | | |
| двигательных | | |
| перестроение | координационных спосооностеи | |
| пространстве, быстрота реакций и | Совершенствование координационных способностей | |
| (ориентирование в | 9класс Сорершенстворание | |
| способностей* | движений. Очиторо | способностей |
| координационных | Дальнейшее обучение технике | 1 1 |
| Развитие | 8класс | Используют игровые упражнения для |
| | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| | | развития физических способностей. |
| | навыков игры | действия волейбола для комплексного |
| | психомоторных способностей и | 1 1 |
| | Совершенствование | организма во время игровой |
| | 9класс | Определяют степень утомления |
| | навыков игры | управлять своими эмоциями. |
| спосооностеи | Совершенствование | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и |
| психомоторных способностей | волейбола. | осуществляют судейство игры. |
| - | Игра по упрощённым правилам | |
| Овладение игрой и ком- | | Организуют совместные занятия |
| | мяча сверху, стоя спиной к цели | |
| | прыжке через сетку. Передача | |
| | _ · | освоения техники игровых приёмов и |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| • • | встречных колоннах. Отбивание | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | Передача мяча над собой, во | приёмов и действий, осваивают их |
| Освоение техники | 18класс | Описывают технику изучаемых игровых |
| | | безопасности |
| | | действий, соблюдают правила |
| | | освоения техники игровых приёмов и |
| CIUCK | liobopotob ii etoek | сверстниками в процессе совместного |
| остановок, поворотов <i>г</i> стоек | поворотов и стоек | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| передвижений, остановок, поворотов <i>и</i> | _ * | приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | 8—9 классы Сорорунанствородина тахинисы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |
| On 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 | Волейбол | Outros prover may your volume and a second |
| | | активного отдыха |
| | | используют игру в футбол как средство |
| | | занятий на открытом воздухе, |
| | | Применяют правила подбора одежды для |
| | | развития физических способностей. |
| | | действия футбола для комплексного |
| 1 | | деятельности, используют игровые |

| | T | |
|--|--|---|
| временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | | |
| Развитие выносливости | 8 класс | Определяют степень утомления |
| азвитие выносливости | | определяют степень утомления организма во время игровой |
| | выносливости. | деятельности, используют игровые |
| | 9 класс | действия для развития выносливости |
| | Совершенствование | денетвия для развития выпосливости |
| | выносливости | |
| Deaphrag aranagran w | | Опранациот станаци утомнации |
| Развитие скоростных и | | Определяют степень утомления |
| ско- ростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие | организма во время игровой |
| спосооностеи | скоростных и скоростно-силовых способностей. | деятельности, используют игровые |
| | | действия для развития скоростных и |
| | Совершенствование | скоростно-силовых способностей |
| | скоростных и скоростно-силовых способностей | |
| Ochoonia | | OHIOLIDAGE TOVINGE HOUSE AND WEST OF THE |
| Освоение техники | | Описывают технику изучаемых игровых |
| нижнеи прямои подачи | Нижняя прямая подача мяча. | 1 - |
| | Приём подачи. | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | - | сверстниками в процессе совместного |
| | - | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | площадки | безопасности |
| Освоение техники | | Описывают технику изучаемых игровых |
| - | Дальнейшее обучение технике | ÷ |
| удара | прямого нападающего удара. | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| | 9класс | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| | | сверстниками в процессе совместного |
| | встречных передачах | освоения техники игровых приёмов и |
| | | действий, соблюдают правила |
| | 0 0 | безопасности |
| - | 8—9 классы | Моделируют технику освоенных игровых |
| | Совершенствование | действий и приёмов, варьируют её в |
| развитие | координационных спосооностеи | зависимости от ситуаций и условий, |
| координационных | | возникающих в процессе игровой |
| способностей | 0 0 | деятельности |
| - | 8—9 классы | Моделируют технику освоенных игровых |
| перемещений, владения | <u> </u> | действий и приёмов, варьируют её в |
| - | координационных спосооностеи | зависимости от ситуаций и условий, |
| координационных | | возникающих в процессе игровой |
| способностей | 0 | деятельности |
| Освоение тактики игры | | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | | процессе совместного освоения тактики |
| | | игровых действий, соблюдают правила |
| | <u> </u> | безопасности. Моделируют тактику |
| | действий. | освоенных игровых действий, варьируют |
| | 9класс | её в зависимости от ситуаций и условий, |
| | Совершенствование тактики | возникающих в процессе игровой |

| | 9 класс | |
|------------------------------|---|---|
| - | движении направо, налево. | • • |
| упражнений | Команда «Прямо!», повороты в | * |
| Освоение строевых | | Различают строевые команды. Чётко |
| | Гимнастика | |
| | игры | |
| | подготовка места проведения | - |
| | - | мест проведения игры |
| | | комплектовании команды, подготовке |
| | | осуществляют помощь в судействе, |
| y iva Calendarivaen | <u> </u> | содержанию разучиваемой игры, |
| организаторскими умениями | | упражнениям, приближённых к |
| организаторскими | | занятия по подвижным играм и игровым |
| Овладение | 1 | Организуют со сверстниками совместные |
| | разу піваємых спортивных пір. Правила самоконтроля | |
| | разучиваемых спортивных игр. | |
| | приближённые к содержанию | |
| | игровые задания, | |
| | ёмов). Подвижные игры и | |
| | передача, ороски или удары в цель, ведение, сочетание при- | |
| | передача, броски или удары в | |
| | совершенствованию технических приёмов (ловля, | |
| | r - | физической нагрузкой во время этих занятий |
| | - | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих |
| | | |
| | = = | тактической и спортивной подготовки. |
| | совершенетвованию координационных, скоростно- | |
| JuilAl HA | <u> </u> | самостоятельных занятиях при решении |
| занятия | | подвижные игры и игровые задания в |
| | | Используют названные упражнения, |
| | спортивными играми | |
| | и защите <i>).</i> правила техники безопасности при занятиях | |
| | поведение игроков в нападении и защите). Правила техники | |
| | поведение игроков в нападении | |
| | поле, количество участников, | |
| | организация изоранной игры (цель и смысл игры, игровое | |
| | личная защита). правила и организация избранной игры | |
| | нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и | |
| | игроков, позиционное | |
| | (быстрый прорыв, расстановка | |
| | | опасности. Объясняют правила и основы |
| | - | • • |
| | | двигательных деиствии. Руководствуются правилами техники без |
| игре | | выполнения соответствующих игровых двигательных действий. |
| | | Характеризуют технику и тактику |
| n | 0 0 | V |
| | | |
| | Игра в защите | |
| | Игра в нападении в зоне 3. | |
| | = | деятельности |

| | | 1 |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| | 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 | |
| Освоение | 8—9 классы | Описывают технику общеразвивающих |
| общеразвивающих | Совершенствование | упражнений и составляют комбинации из |
| упражнений без | двигательных способностей | числа разученных упражнений |
| предметов на месте и в движений | | |
| | 8—9 классы | Описывают технику общеразвивающих |
| общеразвивающих | Совершенствование | упражнений с предметами и составляют |
| | двигательных способностей с | |
| предметами | помощью гантелей (3— 5 кг), | * * * |
| предметими | тренажёров, эспандеров | J II P WALLE THE |
| Освоение и | 8класс | Описывают технику данных |
| совершенствование | | упражнений и составляют |
| - | | гимнастические комбинации из числа |
| висов и упоров | руках опускание в упор присев; | |
| | | |
| | подъём махом назад в сед ноги | |
| | врозь; подъём завесом вне. | |
| | Девочки: из упора на нижней | |
| | жерди опускание вперёд в вис | |
| | присев; из виса присев на | |
| | нижней жерди махом одной и | |
| | толчком другой в вис | |
| | прогнувшись с опорой на | |
| | верхнюю жердь; вис лёжа на | |
| | нижней жерди; сед боком на | |
| | нижней жерди, соскок | |
| | 9класс | |
| | Мальчики: подъём переворотом | |
| | в упор махом и силой; подъём | |
| | махом вперёд в сед ноги врозь. | |
| | Девочки: вис прогнувшись на | |
| | нижней жерди с опорой ног о | |
| | верхнюю; переход в упор на | |
| | нижнюю жердь | |
| Освоение опорных | • | Описывают технику данных упражнений |
| прыжков | | и составляют гимнастические |
| | Мальчики: прыжок согнув ноги | |
| | | упражнений |
| | 115 см). Девочки: прыжок | Jupakuonini |
| | боком с поворотом на 90° (конь | |
| | в ширину, высота 100 см). | |
| | 9 класс | |
| | / Miacc | |
| | Мальчики: прыжок согнув ноги | |
| | (козёл в длину, высота 115 см). | |
| | Девочки: прыжок боком (конь | |
| | | |
| | в ширину, высота 110 см) | |

| жеробатических упражнений и мальчики: кувырок назад вакробатические комбинации из чис упор стоя ноги врозь; кувырок разученных упражнений кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных Обвершенствование Используют гимнастические акробатические упражнения для развитие |
|---|
| упор стоя ноги врозь; кувырок разученных упражнений вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Совершенствование Используют гимнастические акробатические упражнения для развитие |
| вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Координационных Совершенствование Используют гимнастические координационных |
| кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Координационных Совершенствование Используют гимнастические координационных |
| руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Совершенствование Используют гимнастические координационных |
| Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Координационных Совершенствование Используют гимнастические акробатические упражнения для развит |
| упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Совершенствование Используют гимнастические акробатические упражнения для развити |
| кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных Совершенствование Используют гимнастические акробатические упражнения для развит |
| 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных Совершенствование Мальчики: из упора присев сильна упоражнения для развита акробатические упражнения для развита |
| Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Координационных Совершенствование акробатические упражнения для развите |
| силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных Совершенствование Развитие акробатические упражнения для развит |
| силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных Совершенствование Развитие акробатические упражнения для развите |
| длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Используют гимнастические координационных Совершенствование акробатические упражнения для развит |
| шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Используют гимнастические координационных Совершенствование акробатические упражнения для развит |
| равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие 8—9 классы Используют гимнастические координационных Совершенствование акробатические упражнения для развит |
| вперёд; кувырок вперёд Развитие координационных В — 9 классы Совершенствование координационных |
| Развитие 8—9 классы Используют гимнастические координационных Совершенствование акробатические упражнения для развит |
| координационных Совершенствование акробатические упражнения для развит |
| |
| 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| способностей координационных названных координационн |
| способностей способностей |
| Развитие силовых 8—9 классы Используют данные упражнения |
| способностей и силовой Совершенствование силовых развития силовых способностей |
| выносливости способностей и силовой силовой выносливости |
| выносливости |
| Развитие скоростно- 8—9 классы Используют данные упражнения д |
| силовых способностей Совершенствование скоростно-развития скоростно-силов |
| силовых способностей способностей |
| Развитие гибкости 8—9 классы Используют данные упражнения д |
| Совершенствование развития гибкости |
| двигательных способностей |
| Знания о физической 8—9 классы Раскрывают значение гимнастичесь |
| культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильн |
| упражнений для развития осанки, развития физическ |
| координационных способностей. Оказывают страховку |
| способностей; страховка и помощь во время занятий, соблюда |
| помощь во время занятий; технику безопасности. Владе |
| обеспечение техники упражнениями для организац |
| безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок |
| самостоятельной тренировки |
| Самостоятельные 8—9 классы Используют изученные упражнения |
| занятия Совершенствование силовых, самостоятельных занятиях при решен |
| координационных задач физической и техническ |
| способностей и гибкости подготовки. Осуществляют самоконтро |
| за физической нагрузкой во время эт |
| занятий |
| Овладение 8—9 классы Составляют совместно с учител |
| организаторскими Самостоятельное составление простейшие комбинации упражнен |
| умениями простейших комбинаций направленные на развит |
| упражнений, направленных на соответствующих физическ |
| развитие координационных и способностей. Выполняют обязаннос |

| | кондиционных способностей. | командира отделения. Оказывают |
|---|---|--|
| | Дозировка упражнений | помощь в установке и уборке снарядов. |
| | | Соблюдают правила соревнований |
| | Лёгкая атлетик | a |
| Овладение технико спринтерского бега | й8класс Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её |
| | от 70 до 80 м | самостоятельно, выявляют и устраняют |
| | до 70 м. | характерные ошибки в процессе осво- |
| | 9класс | ения. |
| | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| | Совершенствование | Применяют беговые упражнения для |
| | двигательных способностей | развития соответствующих физических |
| | ABIII aresibiibix enecesiideren | качеств, выбирают индивидуальный |
| | | режим физической нагрузки, |
| | | контролируют её по частоте сердечных |
| | | сокращений. |
| | | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | | процессе совместного освоения беговых |
| | | упражнений, соблюдают правила |
| | | безопасности |
| Овладение технико | й8класс | Описывают технику выполнения |
| прыжка в длину | | 3прыжковых упражнений, осваивают её |
| | шагов разбега. | самостоятельно, выявляют и устраняют |
| | 9класс | характерные ошибки в процессе |
| | Дальнейшее обучение техник | |
| | прыжка в длину | Демонстрируют вариативное выполнение |
| | | прыжковых упражнений. |
| | | Применяют прыжковые упражнения для |
| | | развития соответствующих физических способностей, выбирают |
| | | |
| | | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте |
| | | сердечных сокращений. |
| | | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | | процессе совместного освоения |
| | | прыжковых упражнений, соблюдают |
| | | правила безопасности |
| Овладение технико | й8класс | Описывают технику выполнения |
| прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 7-9 шаго | впрыжковых упражнений, осваивают её |
| | разбега. | самостоятельно, выявляют и устраняют |
| | 9класс | характерные ошибки в процессе |
| | 1 | иосвоения. |
| | прыжка в высоту | Демонстрируют вариативное выполнение |
| | | прыжковых упражнений. |
| | | Применяют прыжковые упражнения для |
| | | развития соответствующих физических |
| | | способностей, выбирают |
| | | индивидуальный режим физической |
| | | нагрузки, контролируют её по частоте |
| | | сердечных сокращений. |

| | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|---|---|
| Овладение техникой | 8класс Описывают технику выполнения |
| Овладение техникой метания малого мяча в | |
| | техникой метания малого мяча всамостоятельно, выявляют и устраняют |
| | цель и на дальность. характерные ошибки в процессе |
| | Метание теннисного мяча восвоения. |
| | горизонтальную иДемонстрируют вариативное выполнение |
| | вертикальную цель (1Х1 м)метательных упражнений. |
| | (девушки — с расстояния 12—Применяют метательные упражнения для |
| | 14 м, юноши — до 16 м). Бросок развития соответствующих физических |
| | набивного мяча (2 кг) двумяспособностей. Взаимодействуют со |
| | руками из различных исходных сверстниками в процессе совместного |
| | положений с места, с шага, сосвоения метательных упражнений, |
| | двух шагов, с трёх шагов, ссоблюдают правила безопасности |
| | четырёх шагов вперёд- вверх. |
| | 9класс |
| | 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 (1х1 м) с |
| | расстояния (юноши — до 18 м, |
| | девушки — 12—14 м). Бросок |
| | набивного мяча (юноши — 3 кг, |
| | девушки — 2 кг) двумя руками |
| | из различных и. п. с места и с |
| | двух- четырёх шагов вперёд- |
| | вверх |
| Развитие скоростно- | 8класс Применяют разученные упражнения для |
| | Дальнейшее развитие развития скоростно-силовых |
| | скоростно-силовых способностей |
| | способностей. |
| | 9класс |
| | Совершенствование скоростно- |
| | силовых способностей |
| Знания о физической | |
| , v | упражнений на укрепление упражнений для укрепления здоровья и здоровья и основные системы основных систем организма и для |
| | организма; название ра-развития физических способностей. |
| | организма, название ра-развития физических спосооностеи. зучиваемых упражнений иСоблюдают технику безопасности. |

| выполнения; правилає-амостоятельных тренировок, метаниях; разминка драженьнают понятие техники метаниях; разминка драженный и правила соревнований упраженний и правила соревнований упражений и правила соревнований упражений и правила соревнований упражений и правила соревнований упражения с техник, паправлениях на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятния безопасности при занятния выпосливости, скоростно-си-задач физической и технической довых, скоростных иполготовки. Осуществляют самконтроля выпосливости, скоростно-си-задач физической и технической довых, скоростных иполготовки. Осуществляют самконтроля и деткоатлетических упражений. Правила самкокитроля и деткоатлетических упражений. Правила самкокитроля и тигиены Обладение фражений помощь в оценке направленые на развитие результатов и проведения соответствующих физических способносоревнований, в подготовкестей. Измеряют результаты, помощь в оценке направленые на развитие результатов и проведения соответствующих физических способносоревнований, в подготовкестей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценнять и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий освобжжение от зарактерыме опибки в процессе одместного освоения дирименяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмам сграховки физических способностей упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмам сграховки физических способностей упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасностно ображные и пройденного подмежные и развития соответствующих совремнений в единоборствах правила техники безопасностно правила соросносовсения упражнения и Применяют соросносные упражнения и Применяют сособностей и диноборствах правития в единоборствах способностей | | <u> </u> |
|---|------------------|---|
| соремнований в беге, прыжках и Раскрывают понятие техники метаниях; разминка длявыполнения легкоатлетических упражным легкоатлетических упражнений и правила соревнований упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выпосливости, быстроти, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях петкой атлетикой Упражнения и простейшие Депользуют названные упражнения выпосливости, скоростных данатиях программы развития самостоятельных занятиях при решении выпосливости, скоростных программы выпосливости, скоростно-ен-задач физической и технической повых, скоростных программы празвития физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий петкоатистических упражнений. Правила самоконтроля и питичены Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем комалд; демонетрацияпростейшие комбинации упражнений кумениями упражнений; помощь в подготовке стей. Измеряют результатов и проведении-соответствующих физических способностей места проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. В подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их опсенвать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке места и присмов в сдиноборствах, осванявато с тудовища. Освобождение от характерные опибки в процессе озместно. Упражнения проведения занятий. Соблюдают правила соревнований овладению приёмам страховки физических способностей измется и проведения от тудовища. Освобождение от характерные опибки в процессе озместного освоения в процессе совместного освоения правила техники безопасности и упражнения и процессе совместного освоения упражнения от упражнения и процессе совместного освоения упражнения в единоборствах процессе совместного освоенные упражнения и Применяют совоенные упражнения и провессе объеменные | | основы правильной техники их Осваивают упражнения для организации |
| метаниях; разминка длявыполнения легкоатлетических упраж- выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований упражнений; представления о темпе, екорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленых на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способпостей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлегичекой Самостоятельные программы развития выносливости, скоростно-сы-задат физической и технической повых, скоростных иподготовки. Осупсетвляют самоконтроль координационных способпостей афизической пагрузкой во время этих на основе осроенных занятий петкоатлегических упражнений Правила самоконтроля и гитисны Овъладение футанизаторскими упражнений; помощь в оценке цаправленные на развитие меета проведения занятий опротовке проведения занятий. Соблюдают правила соревнований, в подготовке тейней упражнений обрасны занятий. Соблюдают правила оревнований, в подготовке проведения занятий. Соблюдают правила оревнований Объядение Техникой Заматов. Приёмы борьбы за выгодно сположение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмым страховки физических способностей. Взаимодействующих со сверстниками в пропессе совместного освоентах правила техники безопасности Примениято то оторенные упражнения и пропессе совместного освоенные пропессе совместного освоенные пропессе совместного освоенные пропессе совместного освоенные пропессе освместного освоенные пропессе совместного освоенные правила техники безопасности Примениятот сороенные упражнения и пропессе освместного освменные пропессе освместного освменные п | | |
| выполнения леткоатлетических упражиений и правила соревнований упражиений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражиений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасцости при запятиях лёгкой атлетикой Самостоятельные программы развитивувамостоятельных занятиях при решении программы развитивувамостоятельных занятиях при решении выпосливости, скоростных прогртовых Осуществляют самоконтроль координационных способностей физической и технической ловых, скоростных прогртовых Осуществляют самоконтроль координационных способностей физической пагрузкой во время этих на основе осовенных занятий дегкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и питвены Обълждение Измерение результатов; подача Осставляют совместно с учителем команд; демонстрация простейщие комбинации упражнений упражнений; помощь в оценке направленые на развитие результатов и проведении соответствующих физических способнос соревнований, в подготовкестей. Измеряют результаты, помотают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке тех проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Ослобке тех проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Ослобке тех проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Ослобке тех проведения занятий. Соблюдают правила соревнования. Оказывают технику выполнения приёмов в единоборствах, соваивают ет проведения занятий. Соблюдают правила соревнования. Ослобке тех проведения занятий. Соблюдают правила соревнования. Ослобке тех провессе совместного осовения в прийменения в сдиноборствах предметний в сдиноборствах соблюдают правила техники безопасности правила сособностей напа «Выталькима пробреты» пробреты пройденного пр | | |
| упражнений; представления о темпс, скорости и объёмс дегкоатлетических упражнений; направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способпостей. Правила техлики безоласности при занятиях дегкой атлетикой Самостоятельные Самостоятельные Торгаммы развития развития развития развития дегкой атлетикой Самостоятельные упражнения и простейшие Используют названные упражнения в программы развития самостоятельных занятиях при реппении выносливости, скоростно-си-задач физической и технической довых, скоростных и простейшам физической и технической довых, скоростных и простейдам физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий дегкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитисцы Обладение Обладение Оразднение из кражнений помощь в подготовке комощад; демопетрациярростейшие комбинации упражнений упражнений помощь в подготовтей техники физических способно-соревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнований оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Обладение техникой в разднага правижения в приёмов в единоборства угловица. Освобождение от характерные ошибки в процессе захвать рук и самостоятельны, выявляют и устраняют угловица. Осробождение от характерные ошибки в процессе захвать рук и самостоятельны, выявляют и устраняют угловица. Осробождение от характерные ошибки в процессе захвать рук и самостоятельны, выявляют и устраняют угловица осроения. В приёмы борьбы за освоения. Выподное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах правила техники безопасности. Применяют со сверстниками в процессе сомостного совоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнений в единоборствах довожным стрыд для развитих сособностей единоборствах правижным град для развитих особностей единоборствах Подвижные игрыд для развиты сособностей единоборствах правим координационных способностей нателя на пределение от правима координационных | | |
| гемпс, скорости и объёме пегкоатлетических упражнений, направленных на развитие выпосливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Самостоятельные занятия и простейшие Используют названные упражнения выпосливости, скоростпо-сизарач физической и технической ловых, скоростпых иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностей физической пагрузкой во время этих на основе освоенных занятий пегкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и петкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и пителы Имерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команад; демонстрация/простейшие комбинации упражнений упражнений; помощь в оценсенаправленные па развитие результатов и проведения/простейшие комбинации упражнений упражнений; помощь в подготовке тей. Измеряют результаты, помогают правила соревнований. В подготовке тей. Измеряют результаты, помогают правила соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Осблюдают правила соревнования объемеет проведения занятий. Соблюдают правила соревнования оказывают технику выполнения приёмов единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют уловина. Освобождение от характерные опшбки в процессе закаватов. Прийемы борьбы за освоения. Выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития сответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей нагрящая по приёмами координационных способностей нагрящивание итя курта», типа «Выталькивание итя курта», тособностей напрама техники безопасности | | |
| легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выпосливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой ловью, скоростно-си-тадач физической и технической ловью, скоростных иподтотовки. Осупцетвляют самоконтроль координационных пособностей афизической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятиях при решении деномогранных опсобностей демогранической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и титиены Правила самоконтроля и титиены результатов и проведенинеоответствующих физических способностей демонстрация простейшие комбинации упражнений, упражнений; помощь в оценкенаправленные на развити результатов и проведенинеоответствующих физических способносоревнований, в подготовке-стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения запятий оценивать и проводить соревнования Оказывают помощь в подготовке мест проведения запятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают томощь в подготовке мест проведения запятий. Соблюдают правила соревнований объексетой и приёмов в единоборств объексетой демостотельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от характерные ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за освоения. выгодное положение. Борьба за правития соответствующих овладению приёмами страховки фузических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с диноборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей единоборстви Повторение пройденного правила техники безопасности Повторение пройденного подажные игры для развития сответствующей с правила техники безопасности правила собностей единоборства. Подвижные игры для развития сответствующей с правила техники безопасности на единоборствах правила координационных способностей на приёмение пройденного подажные игры для развития сответствующей от правила координационных способностей на пра | | упражнений; представления о |
| направленных на развитие выпосливости, быстротъ, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Самостоятельные выпосливости, скоростно-си-задач физической и технической повых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической и технической па основе освоенных аналитий па сснове освоенных аналитий па сснове освоенных аналитий па сснове освоенных аналитий па скорет разультатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений, правила самоконтроля и гитиены Овладение разультатов и проведении простейшие комбинации упражнений, упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении остатовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнований обазывают помощь в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий. Соблюдают правила соревнований в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий. Соблюдают правила соревнований оприемов в сдиноборствах, осванвают се тойке. Захваты рук гуповища. Освобождение от характерные ошбки в процессе захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмам страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверетниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и провидать се освоенные упражнения и правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подправила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и способностей материала по приёмам координационных способностей синоборств. Подвижные игры иния «Выталкивание из круга», | | темпе, скорости и объёме |
| выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой трограммы развития самостоятельные упражнения в программы развития самостоятельных занятиях при решении выпосливости, скоростно-си-вадач физической и технической повых, скоростно-ки-вадач физической и технической координационных способностей за физической и технической повых, скоростно-ки-вадач физической и технической координационных способностей за физической патрузкой во время этих на основе освоенных занятий пегкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитиены Объладение урганизаторскими упражнений, помощь в оценкенаправленные на развитие результатов и проведении сооревнований, в подготовкесетей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила сорешований. Соблюдают правила сорешований. Соблюдают правила сорешований объемеет проведения занятий. Соблюдают правила сорешований объемеет закаваты. Приёмы борьбы за приёмов в единоборствах, осваивают её стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туховищы. Освобожиелие от захватов. Приёмы борьбы за приёмов в единоборствах, осваивают её освоения. Выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в сдиноборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют с с верстниками в процессе совместного освоения, выгодное освоения в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие вородинационных способностей синоборств. Подвижные игры ина «Выгалкивание из крута», вооринационных способностей единоборствах, подобностей синоборствах, подобностей синоборствах на пройденного подожние игры для развития | | легкоатлетических упражнений, |
| координационных способностей. Правила техники безопасностот при запятиях лёгкой атлетикой Самостоятельные твинтия Самостоятельные твинтия Программы развитивсамостоятельных запятиях при решении развитивсямостоятельных запятиях при решении выпосливости, скоростно-сизадач физической и технической ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейа физической нагрузкой во время этих на основе освоенных запятий петкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и игигисны Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрацияндростейшие комбинации упражнений упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении сответствующих физических способносоренюваний, в подготовке осревнований, в подготовке осревнований опенивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Олементы единоборств Олементы единоборств от характерные ошибки в процессе совместног о захватов. Приёмы борьбы за освоения. Выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих упражнений в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладенню приёмами страховки физических способностей упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Вашмодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и пройденного подвижные игры, для развития Воторение пройденного подвижные игры ина «Выгалкивание игры ина «Выгалкивание из крута», в подпинационных способностей единоборствах, кординационных способностей на приёмам координационных способностей на приёмам координационных способностей на правила техники безопасности | | направленных на развитие |
| способностей. Правила техники безопасности при занятиях леткой и претейшие Используют пазващые упражнения выносливости, скоростно-сизадач физической и технической ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий детковтлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений, упражнений, в подготовке стей. Измеряют результатов и проведение освоенныя занятий опенивать и проводить соревнования места проведения занятий опенивать и проводить соревнования орененования приёмов Овладение техникой — 9 классы Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осванвают её стойке. Захваты рук и гуловища. Освобождение захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения приёмов в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих физических способностей. Вавиодействуют со сверстниками в приемов в единоборствах, осванвают её самостоятельно, выявляют и устраняют от характерные ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения подля развития соответствующих физических способностей. Вавимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Варимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности остражнения и приёмам стрыховоенные упражнения и приемам осроднивационных способностей синноборств. Подвижные игры для развития соответствующих физических способностей правила техники безопасности | | выносливости, быстроты, силы, |
| Самостоятельные упражнения и простейшие Используют названные упражнения в программы развития выносливости, скоростно-си-задач физической и технической ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностей физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий петкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстращия простейшие комбинации упражнений, упражнений, помощь в оценкенаправленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила сооревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила сооревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила сооревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила сооревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила стойке. Захвать рук и самостоятельно, выявляют и устраняют утражнения приёмы борьбы за освоения. Ванодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверетниками в процессе сомместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности пр | | координационных |
| Повторение пробратия и простейшие Используют пазвашшые упражиения выносливости, скоростно-сидарам физической и технической повых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностей за физической и технической на гомостироль координационных способностей за физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий деткоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и иппены Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация/простейшие комбинации упражнений результатов и проведении сответствующих физических способностей места проведения занятий опенивать и проводить соревнования, в подготовкестей. Измеряют результать, помогают их места проведения занятий опенивать и проводить соревнования опенивать и проводить соревнования объемения занятий. Соблюдают правила соревнований опенивать и проводить соревнования опенивать и проводить собения опенивать и проводить собения приёмов в сдиноборствах, осванают с характерные ошибки в процессе обместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности правила техники безопасности правила техники безопасности подвижные игры для развития сообностей правила техники безопасности подвижные игры для развития сообностей править особностей | | способностей. Правила техники |
| Самостоятельные нанятия и простейшие и программы развития выносливости, скоростно-си-задач физической и технической довьих, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих петкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений, упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способностей места проведения занятий оказывают помощь в подготовке стей. Измеряют результать, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Овазывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Овазывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведению занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют тулювища. Освобождени от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьбы за Приженяют упражнения соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие кординационных способностей синобобностей ипражные игры для развития и подвижные игры для развития на семнособностей синобобностей синобобностей синоборства. Подвижные игры для развития на семнособностей синобобностей синобобностей синобобностей синобобносте | | безопасности при занятиях |
| программы развития самостоятельных занятиях при решении выносливости, скоростно-си-задач физической и технической ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитиены Правила самоконтроля и гитиены Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрацияпростейшие комбинации упражнений; упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведении занятий образований. Осазывают помощь в подготовке тете и проводения занятий. Соблюдают правила соревнований Охазывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований образований приёмов Стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения подля развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных подкижные игры для развития и подвижные игры для развития и подвижные игры для развития семординационных способностей единоборств. Подвижные игры для развития соответствующих физических способностей единоборств. Подвижные игры для развития и подвижные игры для развития и подвижные игры для развития семординационных способностей единоборств. Подвижные игры для развития и подвижные игры для развития и подвижные игры для развития соответствующих смординационных способностей из крута». | | лёгкой атлетикой |
| выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий Правила самоконтроля и гитиены Овладение Организаторскими команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений, помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способно- соревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценквать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Организатов. Приёмы борьбы за выгодное положение от характерые ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития подвижные игры для развития сорностей сеннособностей согнособностей синноборств. Подвижные игры итиа «Выталкивание из крута», | Самостоятельные | Упражнения и простейшие Используют названные упражнения в |
| повых, скоросттых и подготовки. Осуществляют самоконтроль координационных способностейза физической нагрузкой во время этих на основе освоенных апизитий деткоатлетических упражиений. Правила самоконтроля и гигиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений; упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способностей соревнований, в подготовке мест проведения занятий оценивать и проводить соревновании Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований от туловища. Освобождение от захвать рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в самостоятельно, выявляют и устраняют зарактерные ошибки в процессе закватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в сдиноборствах предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных пробретв. Подвижные игры для развития соответствующих жоординационных способностей единоборств. Подвижные игры для развития соответствующих жоординационных способностей единоборств. Подвижные игры для развития | занятия | программы развития самостоятельных занятиях при решении |
| координационных способностей за физической нагрузкой во время этих на основе освоенных занятий легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем комаги; демонстрация простейшие комбинации упражнений упражнений, помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способностей соревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Элементы сдиноборств Овладение техникой 8—9 классы Тойки и передвижения в приёмов в сдиноборствах, осваивают сё самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения полля развития соответствующих овладению приёмами страховки в процессе совместного освоення упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных подвижные игры для развития соответствующом сриненным сигособностей сординационных способностей сординационных с | | выносливости, скоростно-си-задач физической и технической |
| на основе освоенных занятий легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитиены Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений, упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результать, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают технику выполнения Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения по приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнении в единоборствах предмет. Упражнения по правила техники безопасности Развитие координационных повтрания пройденного правила техники безопасности Повторение пройденного подвижные игры для развития солобностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры гипа «Выталкивание из круга», | | ловых, скоростных иподготовки. Осуществляют самоконтроль |
| легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гитиены Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений; ломощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Овазывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают из приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе овоения. Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнение подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, осблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | координационных способностейза физической нагрузкой во время этих |
| Правила самоконтроля и гитиены Овладение Организаторскими команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений; упражнений; помощь в оценкснаправленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила подраженения в единоборствах соблюдают правила техники безопасности Развитие Оказывают помощь в подготовке мест проведению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоенные упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие Оказывают помощь в подготовке мест проведению правилательного подвижные игры для развития соответствующих способностей единоборств. Подвижные игры подвижные игры для развития соответсяй мординационных способностей единоборств. Подвижные игры подвижные игры для развития соответсяй мординационных способностей единоборств. Подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижные игры для развития соответствующих стементы подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижность и стрательного подвижные игры | | на основе освоенных занятий |
| Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Злементы единоборств Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают сё стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от характерные ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за освоения. Выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие 8—9 классы Повторение пройденного подвижные игры для развития соответствующих способностей. Подвижные игры для развития соответсй единоборств. Подвижные игры для развития соответся бето собностей единоборств. Подвижные игры для развития соответся бето сособностей единоборств. Подвижные игры ипа «Выталкивание из круга», | | легкоатлетических упражнений. |
| Овладение результатов; подача Составляют совместно с учителем команд; демонстрация простейшие комбинации упражнений; упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Овладение техникой 8—9 классы приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных подобностей материала по приёмам координационных способностей сединоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из крута», | | Правила самоконтроля и |
| роганизаторскими упражнений; демонстрация простейшие комбинации упражнений; упражнений; помощь в оценке направленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований ——————————————————————————————————— | | гигиены |
| упражнений; помощь в оценкенаправленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Злементы единоборств Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба заПрименяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | Овладение | Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем |
| упражнений; помощь в оценкенаправленные на развитие результатов и проведении соответствующих физических способносоревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Злементы единоборств Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её стойке. Захваты рук и самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба заПрименяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | организаторскими | команд; демонстрацияпростейшие комбинации упражнений, |
| соревнований, в подготовке стей. Измеряют результаты, помогают их места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Злементы единоборств Овладение техникой8—9 классы приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от характерные ошибки в процессе захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения подвижнот упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подвижнот упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных Способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | умениями | |
| места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований ——————————————————————————————————— | | результатов и проведении соответствующих физических способно- |
| Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований ——————————————————————————————————— | | соревнований, в подготовкестей. Измеряют результаты, помогают их |
| Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований ——————————————————————————————————— | | места проведения занятий оценивать и проводить соревнования. |
| Овладение техникой 8—9 классы приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки овладению приёмами страховки обработ в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе овоения. Выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | Оказывают помощь в подготовке мест |
| Элементы единоборств Овладение техникой 8—9 классы приёмов Стойки и передвижения в самостоятельно, выявляют и устраняют туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного которовства для развития координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | проведения занятий. Соблюдают правила |
| Описывают технику выполнения приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмами единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | соревнований |
| Описывают технику выполнения приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмами единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | Элементы единоборств |
| стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | Овладение техник | |
| стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | приёмов | Стойки и передвижения в приёмов в единоборствах, осваивают её |
| захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения по для развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие 8—9 классы Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | • | |
| выгодное положение. Борьба за Применяют упражнения в единоборствах предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры для развития координационных способностей координационных способностей типа «Выталкивание из круга», | | туловища. Освобождение от характерные ошибки в процессе |
| предмет. Упражнения подля развития соответствующих овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | захватов. Приёмы борьбы за освоения. |
| овладению приёмами страховки физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмам страховки физических способностей взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствительных правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | выгодное положение. Борьба заПрименяют упражнения в единоборствах |
| Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных Способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения и правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | предмет. Упражнения подля развития соответствующих |
| процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | овладению приёмами страховки физических способностей. |
| упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Развитие координационных повторение пройденного подвижные игры для развития координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | Взаимодействуют со сверстниками в |
| Развитие 8—9 классы Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | процессе совместного освоения |
| Развитие 8—9 классы Координационных Способностей Материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | упражнений в единоборствах, соблюдают |
| Развитие 8—9 классы Координационных Способностей Материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | | |
| координационных Повторение пройденного подвижные игры для развития координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | Развитие | |
| способностей материала по приёмам координационных способностей единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | координационных | |
| единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», | способностей | |
| типа «Выталкивание из круга», | | |
| | | ± |
| | | |

| | П | |
|------------------------|--------------------------------|--|
| | разведчики», «Перетягивание в | |
| | парах» и т. п. | |
| | | |
| | | - |
| | | Применяют освоенные упражнения и |
| способностей и силовой | 7 2 | подвижные игры для развития силовых |
| выносливости | единоборства в парах | способностей и силовой выносливости |
| Знания | | Раскрывают значение упражнений в |
| | = = | единоборствах для укрепления здоровья, |
| | · · | основных систем организма и для |
| | | развития физических способностей. |
| | Влияние занятий единоборства- | |
| | = | Применяют разученные упражнения для |
| | развитие его координационных | |
| | и кондиционных способностей. | тренировок. Раскрывают понятие техники |
| | Оказание первой помощи при | выполнения упражнений в |
| | травмах | единоборствах. Овладевают правилами |
| | | первой помощи при травмах |
| Самостоятельные | | Используют названные упражнения в |
| занятия | | самостоятельных занятиях при решении |
| | приёмами страховки, | |
| | 1 - | подготовки. Осуществляют самоконтроль |
| | 1 | за физической нагрузкой во время этих |
| | | занятий |
| Овладение | 8—9 классы | Составляют совместно с учителем |
| организаторскими | | простейшие комбинации упражнений, |
| способностями | | направленные на развитие |
| | | соответствующих физических |
| | | способностей. Оказывают помощь в |
| | <u> </u> | подготовке мест занятий, а также |
| | _ | слабоуспевающим товарищам в |
| | - | овладении программным материалом. |
| | программивім материалом | Выполняют обязанности командира |
| | | отделения и помощника судьи |
| Panyou 2 Ca | учествателя и не заматия фузик | ŗ |
| | мостоятельные занятия физич | |
| Утренняя гимнастика | | Используют разученные комплексы |
| | | упражнений в самостоятельных занятиях. |
| | | Осуществляют самоконтроль за |
| | предметов и с предметами | физической нагрузкой во время этих |
| | | занятий |
| | | Выбирают вид спорта. |
| спорта | | Пробуют выполнить нормативы общей |
| | _ | физической подготовленности |
| | летними и зимними видами | |
| | спорта. | |
| | Повышение общей физической | |
| | подготовленности для тех | |
| | учащихся, которые бы хотели | |
| | заниматься спортом. | |
| | Нормативы физической | |
| | подготовленности для будущих | |
| | | |

| | легкоатлетов, лыжников, | |
|------------------------|-------------------------------|--|
| | баскетболистов и волейбо- | |
| | листов, боксёров | |
| | | |
| Тренировку начинаем (| с8—9 классы | Составляют комплекс упражнений для |
| разминки | Обычная разминка. | общей разминки |
| | Спортивная разминка. | |
| | Упражнения для рук, туловища, | |
| | НОГ | |
| Повышайте | 8—9 классы | Используют разученные упражнения в |
| физическую | Упражнения для развития | |
| подготовленность | | Осуществляют самоконтроль за |
| 110,7101020121110012 | | физической нагрузкой во время этих |
| | силовых возможностей. | |
| | | |
| | _ | |
| | выносливости. | |
| | Координационные упражнения | |
| | подвижных и спортивных игр. | |
| | Легкоатлетические | |
| | координационные упражнения. | |
| | Упражнения на гибкость | |
| | Бадминтон | |
| Краткая | 8—9 классы | Осваивают вместе с товарищем приёмы |
| характеристика вида | Основные технические | игры в бадминтон |
| спорта. | приёмы. Физическая | |
| - | подготовка бадминтониста. | |
| Требования к технике | Упражнения на развитие | |
| безопасности | гибкости | |
| | meneem | |
| Краткая | | |
| • | | |
| характеристика вида | | |
| спорта. | | |
| Требования к технике | | |
| безопасности | 1 | |
| | Атлетическая гимна | |
| Краткая характеристика | | Составляют комплекс упражнений для |
| вида спорта. | <u> </u> | самостоятельных занятий атлетической |
| Требования к технике | | гимнастикой. Осуществляют |
| безопасности | Виды силовых упражнений в | самоконтроль за физической нагрузкой |
| осзопасности | атлетической гимнастике. | во время этих занятий |
| | Правила регулирования | |
| | нагрузки | |
| После тренировки | 8 —9 классы | Используют упражнения на |
| 1 1 | Упражнения для расслабления | расслабление после тренировки |
| | мышц рук, ног, шеи и | |
| | туловища. Водные процедуры, | |
| | самомассаж — средства | |
| | восстановления | |
| Рош помочний оточесть | | Оборудилот о помочи и возучногой маста |
| Ваш домашний стадион | | Оборудуют с помощью родителей место |
| | Место для самостоятельных | |
| | занятий в комнате и его | физкультурой в домашних условиях и |
| | оборудование. Спортивный | приобретают спортивный инвентарь |

| | инвентарь | |
|-------------------------|-----------|--|
| Рефераты и итоговые раб | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

Материально-техническое обеспечение

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса:

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Γ комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| No | Наименование объектов и | Необходимое | Примечание | | | | |
|-----|---|----------------|---|--|--|--|--|
| п/п | средств материально- | количество | | | | | |
| | технического оснащения | Основная школа | | | | | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Γ | Стандарт по физической культуре, примерные | | | | |
| 1.2 | Программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д | программы, авторские рабочие программы входят в состав | | | | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | | | | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. И. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. | Γ | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации | | | | |

| | П | | |
|-----|------------------------------------|---------------------|----------------------|
| | Пособие для учителя/ | | |
| | В. И. Лях. Физическая культура. | | |
| | Тестовый контроль. 5—9 классы | | |
| | (серия «Текущий контроль»). | | |
| | Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, | | |
| | М. В. Маслов. Внеурочная | | |
| | деятельность учащихся. Лёгкая | | |
| | атлетика (серия «Работаем по | | |
| | новым стандартам»). | | |
| | Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, | | |
| | М. В. Маслов. Внеурочная | | |
| | деятельность учащихся. Футбол | | |
| | (серия «Работаем по новым стан- | | |
| | дартам»). | | |
| | Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, | | |
| | М. В. Маслов. Внеурочная | | |
| | деятельность учащихся. Волейбол | | |
| | (серия «Работаем по новым | | |
| _ | стандартам») | | |
| 1.5 | Научно-популярная и | Д | В составе |
| | художественная литература по | | библиотечного фонда |
| | физической культуре, спорту, | | |
| | олимпийскому движению | | |
| 1.6 | Методические издания по | | Методические |
| | физической культуре для учителей | | пособия и |
| | | | рекомендации, |
| | | | журнал «Физическая |
| | | | культура в школе» |
| 2 | Демонстрационные печатные посо | бия | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам | Д | |
| | физического развития и физической | | |
| | подготовленности | | |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов |
| | | | по методике обучения |
| | | | двигательным |
| | | | действиям, |
| | | | гимнастическим |
| | | | комплексам, |
| | | | общеразвивающим и |
| | | | корригирующим |
| | | | упражнениям |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным | Д | |
| | разделам и темам учебного | | |
| | предмета «физическая культура» | | |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лаб | ораторное оборудова | ние |
| | · | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | П | |
| 4.2 | Щит баскетбольный игровой | <u> </u> | |
| 7.2 | тренировочный | 1 | |
| L | тренирово шви | | |

| 4.3 | Столую тупиноступности | | |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 4.5 | Стенка гимнастическая | <u>-</u> Γ | |
| | Скамейки гимнастические | | |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д | |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для | Д | |
| 4.0 | гандбола и мини-футбола | T | |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д | |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая | | |
| 4.10 | Канат для лазания | Д | |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Γ | |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Γ | |
| 4.13 | Перекладина навесная | Γ | |
| 1.1.1 | универсальная | ** | |
| 4.14 | Скакалки гимнастические | K | |
| 4.15 | Перекладина переносная | Д | |
| 4.16 | Набор для | Д | |
| | метания(мячи150г,т/мячи, гранаты) | | |
| 4.17 | Столы для настольного тенниса | Γ | |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Γ | |
| 4.19 | Мячи футбольные | - | |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | - | |
| 4.21 | Мячи волейбольные | - | |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д | |
| 4.24 | Скамейка для пресса | Д | |
| 4.25 | Мостик гимнастический | Γ | |
| 4.26 | Конь гимнастический | | |
| 4.27 | Козёл гимнастический | | |
| 4.28 | Медбол 1 кг | Д | |
| 4.29 | Медбол 2 кг | Д | |
| 4.30 | Комплект для прыжков в высоту | Д | |
| 4.31 | Мешочки гимнастические(100г) | К | |
| 4.32 | Эстафетные палочки | Γ | |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| | | | T |
| 5.1 | Спортивный зал игровой | Д | С раздевалками для |
| | (гимнастический) | | мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | Д | Включает в себя: |
| | | | рабочий стол, стулья, |
| | | | шкафы книжные |
| | | | (полки), шкаф для |
| | | | одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для | Д | Включает в себя |
| | хранения инвентаря и | | стеллажи, контейнеры |
| 5.3 | оборудования | ₩ | |
| 5.3 | Раздевалки (для М и Д.) | Д | |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка | 1) | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини- | Д | |
| | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | • |

| | футбола) | | |
|-----|------------------------------|---|--|
| 6.4 | Полоса препятствий (Рукоход, | Д | |
| | бревно, нестандартное | | |
| | оборудование) | | |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u> Выпускник научится:

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

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

Выпускник научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник получит возможность научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Система оценки планируемых результатов.

<u>Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах</u> производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия 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 знаниям по физической культуре, желание улучшить собственные результаты, стремиться к выполнению норм ГТО. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темы 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, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических усложненных напряжениях), соревновательной обстановке, условиях. T.e. В Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки): <u>Оценка «5»-</u> двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

<u>Оценка «4»-</u> двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

<u>Оценка «3»-</u> двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

<u>Оценка «2»-</u> двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I-IV четвертях, рабочим план — графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Ш.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

| No | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|------|---|------------------------------------|----------|----------|-----------|---------|---------|
| п/п | | | Мальчики | | | Девочки | |
| | | бронз | серебр | золот | бронз | серебр | золото |
| | | a | о | 0 | a | о | 30,1010 |
| | Обязательные і | | | 0 | u | O | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10,25 | 10,00 | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | перекладине (количество раз) | | | | | | |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | перекладине (количество раз) | | | | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| | на полу (количество раз) | | | | | | |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с | | Каса | ние пол | а пальцам | ии рук | |
| | прямыми ногами на полу | | | | | | |
| | Испытания (т | есты) по | выбору | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах 2 км (мин, с) | 14,10 | 13,50 | 13,0 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | или на 3 км | | | Без учёт | а времен | И | |
| | или кросс на 3 км по пересечённой местности* | | | Без учёт | а времен | И | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без | учёта | 0,50 | Без | учёта | 1,05 |
| | , , , | | емени | | | мени | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | положения сидя или стоя с опорой локтей о | | | | | | |
| | стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного оружия из положения | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| | сидя или стоя с опорой локтей о стол или | | | | | | |
| | стойку, дистанция 5 м | | | | | | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | M | |
| Коли | ичество испытаний (тестов) в возрастной | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| груп | | | | | | | |
| | ичество испытаний (тестов), которые | | | | | | |
| | ходимо выполнить для получения знака | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | чия Всероссийского физкультурно- | | | | | | |
| | тивного комплекса «Готов к труду и | | | | | | |
| _ | обороне» | | | | | | |
| - | | | | | | | |

[•] Для бесснежных районов страны

IV.СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

| No | ТV.СТУПЕНЬ (возраст Испытания (тесты) | | 1114 01 10 2 | | ативы | гивы | | | | |
|---|---|--|----------------|-------------------------|-----------|---------------|---------|--|--|--|
| п/п | | | Мальчики | - т | | Девочки | | | | |
| | | бронз | серебр | золото | бронз | серебр | золото | | | |
| | | a | 0 | 3311313 | a | 0 | 3011010 | | | |
| | Обязательные : | испытан | ия (тесты) | | <u>l</u> | L | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 | | | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 | | | |
| | или на 3 км | Без | учёта врег | мени | - | - | - | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - | | | |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | - | 1 | - | 9 | 11 | 18 | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 | | | |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола Достат пальцами рук ь пол ладоня ми | | Касание пола пал рук | | льцами | | | | |
| | Испытания (т | тесты) по | выбору | II. | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 | | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 | | | |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 18,45 | 17,45 | 16,3 | 22,30 | 21,30 | 19,30 | | | |
| | или на 5 км | 28,00 | 27,15 | 26,0 | - | - | - | | | |
| | или кросс на 3 км по пересечённой местности* | | | Без учёта | времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | | учёта емени | 0,43 | 1 | учёта мени | 1,05 | | | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | | | |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристск | ий поход і | на дистан | цию 10 км | ſ | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | | | |
| Коли груп | ичество испытаний (тестов) в возрастной пе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | |
| Группе Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | | | |

Для бесснежных районов страны

5 класс 1 четверть

| номер | наименование раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дения |
|-------|---|---|----------------------------------|--|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1. | | Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 2. | | Оценивание в беге на 30м с высокого старта. | 1 | локомоциях: с максимальной | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 3. | | Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта. | 1 | скоростью пробегать 60м из | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 4. | | Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростносиловых качеств (прыжок в длину с места). Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 5. | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | 1 | мин (мальчики) и до 15 мин | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 6. | | Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию меча с 2-3 шагов разбега. | 1 | (девочки); после быстрого разбега с | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 | |
| 7. | | Оценивание результата в беге на 60м. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 8. | <u> </u> | Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 | в высоту способом «перешагивание». | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 9. | 12 часов | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | В метаниях на дальность и на меткость: метать | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 10. | Легкая атлетика | Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 11. | Кая а | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 1 | вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 12. | Леп | Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 13. | ные | Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 14. | Спортивные игры 15 часов | Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 15. | Спо | Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |

| 16. | Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках. | | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
|-----|--|---|---------------------------|---------------------|--------------------|
| 17. | Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 | Играть в одну из | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 18. | Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка». | 1 | спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 19. | Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге. | | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 20. | Проведение подвижной игры «Перестрелка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 21. | Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 22. | Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места. | 1 | - | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 23. | Обучение игре по упрощенным правилам 3х3. | 1 | - | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 24. | Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 25. | Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. | | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 |
| 26. | Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию | | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 27. | Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. | 1 | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №1 |

5 класс 2 четверть

| номер урока | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|----------------|---|--|----------------------------------|--|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема. | 1 | элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 2. | | Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 3. | Проведение игры-эстафеты с включением двух- 1 длину (м трех кувырков вперед с места. и в ширы Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим движени | длину (мальчики) и в ширину | текущий | Комплекс ОРУ №2 | | | |
| 4. | | Повторение стойки на лопатках перекатом | 1 | (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 5. | | Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 6. | | Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 7. | | Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения. | 1 | шести гимнастических | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 8. | 21 | Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами. | 1 | элементов; выполнять Освоение акробатическую техники | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 9. | Гимнастика 21 час | Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами. | 1 | комбинацию из четырех элементов, | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 10. | | На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе. | 1 | включающую кувырки вперед и назад, стойку на | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 11. | L L | Оценивание лазания по канату - техника. | 1 | голове и руках, | Освоение | Комплекс | |

| | Разучивание висов согнувшись и прогнувшись. | | длинный кувырок | техники | ОРУ №2 |
|-----|--|---|--|---------------------|--------------------|
| 12. | Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 | (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 13. | Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине. | 1 | и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 14. | Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 15. | Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 16. | Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 17. | Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 18. | Проведение гимнастической полосы препятствий. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 19. | Проверка техники опорного прыжка. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 20. | Контрольное упражнение по подтягиванию. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №2 |
| 21. | Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |

5 класс 3 четверть

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|---|----------------------------------|--|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. | 1 | прохождение дистанции длиной 2-3км, с 1 увеличением скорости передвижения, 1 сокращая дистанцию. | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 2. | | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 3. | | Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 4. | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м. | 1 | двухшажным и одновременным | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 5. | | Оценивание освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 6. | | Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. | 1 | двухшажным ходом, выполнять | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 7. | часа | Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе. | 1 | подъемы полуелочкой, елочкой, торможения | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 8. | . . | Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45°. Прохождение 2км со средней скоростью. | 1 | плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 9. | | Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 | «Остановка рывком», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 10. | кная | Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км. | 1 | «Эстафета с передачей палок», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 11. | Лью | Совершенствование торможение плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с | 1 | «С горки на горку», «Гонки с | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |

| | | применением изученных ходов в соответствии | | преследованием», | | |
|-----|--------------------------|--|---|--|---------------------|--------------------------------|
| 12. | | с рельефом местности. Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование | 1 | «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 13. | | техники торможения плугом. Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°. Прохождение до 2,5км | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 14. | | по среднепересеченной местности. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и | 1 | T T | текущий | Комплекс |
| 14. | | торможение плугом. Оценивание освоения техники торможения | 1 | | Освоение | ОРУ №3 Комплекс |
| 15. | | плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. | 1 | | техники | ОРУ №3 |
| 16. | | Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью. Круговые эстафеты с этапом до 150м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 Комплекс |
| 17. | | Прохождение дистанции до 3км с переменной | 1 | | текущий | ОРУ №3 |
| 18. | | скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 19. | | Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №3 |
| 20. | | Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 21. | | Проведение круговой эстафеты (2-3p) с этапом до 150м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 22. | | Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 23. | | Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 24. | | Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м. | 1 | 11 | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 25. | | Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 26. | 9 rsd | Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Проведение эстафеты баскетболистов с | 1 | выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 27. | Спортивные игры часов | включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 28. | | Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 29. | Спорт | Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |

| | игры «Мяч ловцу». | | | | |
|-----|---|---|---------|--------------------|--|
| 30. | Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| | вставанием с последующей ловлей мяча. | | | 01 5 5125 | |

5 класс 4 четверть

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|---|----------------------------------|---|-----------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием. | 1 | локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 2. | | Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 3. | | Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 4. | | Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 5. | Легкая атлетика 5 ч | Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 6. | 6 часов | Принятие на результат челночного бега 3х10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | Тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 7. | Спортивные игры 6 часов | Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 8. | | Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 9. | Спорт | Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |

| 10. | Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
|-----|---|---------|--|---------------------|--------------------|
| 11. | Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |
| 12. | Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 13. | Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин. | 1 | максимальной скоростью пробегать 60м из | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 14. | Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин. | 1 | положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 15. | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 16. | Закрепить освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин. мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после | текущий | Комплекс ОРУ №4 | | |
| 17. | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага. | 1 | совершать прыжок | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 18. | Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 19. | Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м. | 1 | В метаниях на дальность и на | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 20. | Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой. | 1 | меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 21. | Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин. | 1 | горизонтальную и вертикальную | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 22. | Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки). | 1 | цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 23. | Упражнения в движении с преодолением препятствий. | 1 | 1 | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 24. | Троведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин. Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки). Упражнения в движении с преодолением препятствий. Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подвести итоги. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |

6 класс 1 четверть

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | кол ичес тво уро ков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата пров еден ия |
|-------|---|---|----------------------------------|---|--------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. | | Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 2. | | Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта). | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 3. | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 4. | | Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега. | тарта. 1 (мальчики) и до | текущий | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 5. | | Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | 1 | разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание» | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 6. | m m | Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. Выполнение норм комплекса ГТО. Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 7. | часов | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча. | 1 | малый мяч 150гр с места и разбега | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 8. | тлетика 12 | Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м. | 1 | в горизонтальную и вертикальную цели. | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 9. | | Оценивание техники метания мяча с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 10. | | Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 11. | Гегк | Проведение бега на 1500м на результат. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 12. | ا ر | Совершенствование преодоления полосы | 1 | | текущий | Комплекс | |

| | | препятствий. Проведение бега до 7 мин. | | | | ОРУ №1 |
|-----|--------------------|---|---|--|---------|--------------------|
| 13. | | Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 14. | | Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 15. | | Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 16. | | Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 17. | | Проведение эстафет с элементами баскетбола. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 18. | | Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 19. | | Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 20. | | Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 21. | | Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 22. | 5 часов | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 23. | ы 1% | Проведение игры в баскетбол 3x3 или 4x4 по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 24. | игр | Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 25. | ные | Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 26. | Спортивные игры 15 | Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка». | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 |
| 27. | CH | Проведение игры «Перестрелка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количе ство уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата пров еден ия |
|-------|---|---|--------------------------|---|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения. Мальчики-лазания по канату. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 2. | | Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема. | 1 | элементов на перекладине (мальчики); | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 3. | | Совершенствование акробатических упражнений, технику лазания по канату в два и три приема. | 1 | опорные прыжки через козла в длину (мальчики) | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 4. | | Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. | 1 | и в ширину (девочки); комбинацию движений с | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 5. | | Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. | 1 | одним из предметов (мяч, палка, скакалка, | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 6. | | Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | обруч), состоящую из шести элементов, | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 7. | | Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты. | 1 | или комбинацию, состоящую из шести | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 8. | | Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату. | 1 | гимнастических элементов; выполнять акробатическую | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 9. | ика 21ч | Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | комбинацию из четырех элементов, включающую | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 10. | Гимнастика | Оценивание техники лазания по канату на количество метров и акробатическое соединение. | 1 | кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |

| 11. | Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка. | 1 | кувырок вперед и назад в полушпагат, мост | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
|-----|---|---|---|---------------------|--------------------|
| 12. | Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом. | 1 | и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 13. | Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 14. | Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 15. | Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 16. | Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 17. | Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 18. | Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 19. | Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение тренировки по подтягиванию. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 20. | Оценивание подтягивания из висов. Выполнение норм комплекса ГТО. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №2 |
| 21. | Проведение контрольного троеборья. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата провед ения |
|-------|---|---|----------------------------------|---|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1. | | Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного ходов. | 1 | 2-3км, с увеличением скорости | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 2. | | Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок, | 1 | передвижения, сокращая | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 3. | | Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 4. | _ | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 5. | | Оценивание одновременного одношажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 6. | | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 7. | | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 8. | S | Оценивание техники торможения плугом. Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 9. | а 24 часа | Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м. | 1 | рывком», «Эстафета с передачей палок», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 10. | Лыжная подготовка 24 | Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км. | 1 | «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 11. | кная по | Организация лыжных гонок на 1-2 км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 12. | Лы | Спуски со склона в парах и тройках. | 1 | | текущий | Комплекс | |

| | | Прохождение контрольной прикидки на 2км. | | | | ОРУ №3 |
|-----|---------------|--|---|--|---------------------|--------------------|
| 13. | | Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45. Совершенствование поворотов на спуске. Прохождение 3км. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 14. | | Оценивание техники поворотов при спуске. Прохождение 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 15. | | Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Прохождение дистанции 3км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 16. | | Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 17. | | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 18. | | Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 19. | | Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 20. | | Соревнования по лыжным гонкам. Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №3 |
| 21. | | Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 22. | | Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 23. | | Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 24. | | Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 25. | | Повторение техники упражнений по баскетболу: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 26. | | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 27. | ь9 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 28. | пры (| Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4 или 3x3. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 29. | Спортивные иг | Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 30. | Спорт | Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Элементы содержан ия | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-----------|---|--|----------------------------------|----------------------------|--|-----------------|---------------------|----------------------------|
| 28. | | Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин. | 1 | | В циклических и ациклических | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 29. | | Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами. | 1 | | локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 30. | | Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе. | 1 | | положения низкого старта; в равномерном | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 31. | | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1мин в медленном темпе. | 1 | | темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 32. 5 | | Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. | 1 | | (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 33. | Легкая атлетика 6 часов | Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2мин. | 1 | | 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 34. 7 | | Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин. | 1 | | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 35. 8 | пры | Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами. | 1 | | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 36. 9 | Спортивные игры 6 часов | Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин. | 1 | | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 37. 10 | Спорти 6 часов | Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3. | 1 | | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |

| 20 | | | | 1 | 1 | |
|-----|--------------------|--|---|--------------------|----------|-----------|
| 38. | | Оценивание метания по горизонтальной цели с | 1 | | | Комплекс |
| 11 | | 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 | | | тест | ОРУ №4 |
| | | мин в медленном темпе. | | | | |
| 39. | | Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная | 1 | | тест | Комплекс |
| 12 | | игра 4х4. Бег до 4 мин. | | | 1601 | ОРУ №4 |
| 40. | | Проведение беговых и прыжковых упражнений | 1 | В циклических и | | T.C. |
| 13 | | в движении. Разучивание техники выполнения | | ациклических | текущий | Комплекс |
| | | прыжков в длину с разбега. | | локомоциях: с | | ОРУ №4 |
| 41. | | Закрепление техники прыжков в длину с | 1 | максимальной | | |
| 14 | | разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег | - | скоростью | текущий | Комплекс |
| 1 | | до 5мин. | | пробегать 60м из | Текущии | ОРУ №4 |
| 42. | | Совершенствование техники выполнения | 1 | положения | | |
| 15 | | прыжков в длину с разбега. Закрепление | 1 | низкого старта; в | | Комплекс |
| 13 | | | | равномерном | текущий | ОРУ №4 |
| | | техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. | | темпе бегать до 20 | | ОРУ №4 |
| 12 | | Бег до 5мин. | | | | 1.0 |
| 43. | | Совершенствование техники прыжка в длину с | 1 | мин (мальчики) и | текущий | Комплекс |
| 16 | | разбега, метания мяча. | | до 15 мин | | ОРУ №4 |
| 44. | | Совершенствование техники прыжка в длину с | 1 | (девочки); после | | Комплекс |
| 17 | | разбега и показанный результат, метания мяча с | | быстрого разбега с | текущий | ОРУ №4 |
| | | разбега. | | 9-13 шагов | | 01 9 3124 |
| 45. | | Оценивание техники прыжка в длину с разбега. | 1 | совершать прыжок | | 1/ |
| 18 | | Совершенствование техники метания мяча 150г | | в высоту способом | тест | Комплекс |
| | | с 3-5 шагов разбега. | | «перешагивание». | | ОРУ №4 |
| 46. | | Оценивание техники и результат в метании | 1 | В метаниях на | | |
| 19 | | мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до | | дальность и на | тест | Комплекс |
| 17 | | 5мин с 2-3 ускорениями. | | меткость: метать | 1001 | ОРУ №4 |
| 47. | | Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и | 1 | малый мяч 150гр с | | Комплекс |
| 20 | 30B | встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями. | 1 | места и разбега в | текущий | ОРУ №4 |
| 48. | часов | Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до | 1 | горизонтальную и | | Комплекс |
| | | 1 | 1 | вертикальную | текущий | ОРУ №4 |
| 21 | a 1 | 5мин. | 1 | цели. | <u> </u> | |
| 49. | ИК | Оценивание результата в беге на 1500м. | 1 | | тест | Комплекс |
| 22 | Легкая атлегика 12 | | | | | ОРУ №4 |
| 50. | E | Оценивание результата в подтягивании на | 1 | | | Комплекс |
| 23 | 23 24 | перекладине. Эстафеты встречные и круговые с | | | тест | ОРУ №4 |
| | Ка | палочкой с этапом до 40м. | | | | |
| 51. | Гег | Проведение эстафет с преодолением 2-3 | 1 | | такулинй | Комплекс |
| 24 | 5 | препятствий. | | | текущий | ОРУ №4 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количест во уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|--|--------------------------|--|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 2. | | Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза. | 1 | максимальной скоростью пробегать 60м из | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 3. | | Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин. | 1 | положения низкого старта; в | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 4. | | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин. | 1 | равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (левочки): после | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 5. | | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. | 1 | быстрого разбега с | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 6. | | Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м. | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 | |
| 7. | | Оценивание результата в беге на 60м. Выполнение норм комплекса ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. | 1 | «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 8. | | Совершенствование техники прыжков и метания. | 1 | малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 9. | часов | Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60мин. | 1 | вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 10. | Легкая атлетика 12 часов | Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 11. | Леп | Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |

| 12. | - | Оценивание результата в беге на 1500м. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 |
|-----|-------------------|---|---------|---------------------------------------|---------|--------------------|
| 13. | | Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 14. | | Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху. | 1 | выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 15. | | Баскетбол: закрепление и совершенствование изученных приемов. Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 16. | | Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 17. | | Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча. Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 18. | Бас лов Воз | Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 19. | | Баскетбол: совершенствование пройденных 1 элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов. | текущий | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 20. | | Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 21. | | Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 22. | 30B | Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 23. | 15 часов | Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 24. | ırpы. | Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка». | 1 | - | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 25. | ные в | Игра «Перестрелка», «Картошка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 26. | Спортивные игры | Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка». | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 |
| 27. | O | Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в | 1 | | текущий | Комплекс |

| | воздухе». | | ОРУ №1 | |
|--|-----------|--|--------|--|

| е раздела | | | | | |
|--|------------|-----------------------------------|----------|--------------------|-------|
| I - Luckton | количе | Требования к | | | дата |
| номер программы и | ство | уровню | вид | домашнее | прове |
| урока количество тема урока | | подготовки | контроля | задание | дени |
| часов на | уроков | обучающихся | | | Я |
| раздел | | | | | |
| Правила безопасности на уроках гимнас | | Выполнять | | | |
| Повторение акробатических упражнения | | комбинацию из | | Комплекс | |
| 1. мальчики-кувырки вперед в стойку на ле | | четырех | текущий | ОРУ №2 | |
| девочки - мост. Совершенствование техн | ники | элементов на | | OF y Mez | |
| лазания по канату в два приема. | | перекладине | | | |
| Разучивание: мальчики – стойку на голо | ве 1 | (мальчики); | | V оминоко | |
| 2. согнувшись, девочки – кувырок назад в | | опорные прыжки | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| полушпагат. Лазание по канату. | | через козла в | | OF y Nº2 | |
| 3. Разучивание акробатического соединени | ия. Игра 1 | длину (мальчики) | | Комплекс | |
| угонка мячей». | | и в ширину | текущий | ОРУ №2 | |
| 4. Совершенствование техники лазания по | канату. 1 | (девочки); | | Комплекс | |
| Повторение акробатических упражнения | й. | комбинацию | текущий | ОРУ №2 | |
| Оценивание у мальчиков кувырка впере | едв 1 | движений с одним | Освоение | Комплекс | |
| 5. стойку на лопатках, у девочек – мост из | | из предметов (мяч, | | ОРУ №2 | |
| положения стоя. | | палка, скакалка, | техники | OF y Nº2 | |
| Совершенствование акробатическое | 1 | обруч), | | Комплекс | |
| 6. соединение, лазание по канату. Игра и | | состоящую из | текущий | ОРУ №2 | |
| гимнастическими скакалками. | | шести элементов, | | Of y Myz | |
| Оценивание у мальчиков стойку на голо | ве 1 | или комбинацию, | Освоение | Комплекс | |
| 7. согнувшись, у девочек – кувырок назад | В | состоящую из | техники | ОРУ №2 | |
| полушпагат. Лазание по канату, соедине | ения. | шести | техники | Of y Mez | |
| 8. Оценивание акробатическое соединение | e. 1 | гимнастических | Освоение | Комплекс | |
| Совершенствование лазание по канату. | | элементов; | техники | ОРУ №2 | |
| 9. Совершенствование в лазании по канату | v. Игра- 1 | ВЫПОЛНЯТЬ | текущий | Комплекс | |
| эстафета с гимнастическими обручами. | | акробатическую | текущии | ОРУ №2 | |
| Оценивание лазания по канату. Обучени | | комбинацию из | Освоение | | |
| 10. | оги | четырех | техники | Комплекс | |
| через козла в длину; девочки – ноги вром | зь через | элементов, | ТСАПИКИ | ОРУ №2 | |
| козла в ширину. | | включающую | | | |
| Обучение: мальчики – переворот в упор | | кувырки вперед и назад, стойку на | | | |
| | | голове и руках, | текущий | Комплекс | |
| переворот в упор махом одной и толчког | M | | текущии | ОРУ №2 | |
| 11. Толчком двух ног на перекладине; девоч переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок. Обучение: соскок махом назад с поворог Закрепление техники опорных прыжков 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка. | | длинный кувырок (мальчики), | | | |
| Обучение: соскок махом назад с поворог | | (мальчики), кувырок вперед и | | | |
| 12. Закрепление техники опорных прыжков | . Игра с | назад в | текуппай | Комплекс | |
| 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка. | | | текущий | ОРУ №2 | |
| | | полушпагат, мост | | | |

| 13. | Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики — соединение на перекладине. | 1 | и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
|-----|--|---|---|---------------------|--------------------|
| 14. | Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки — соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 15. | Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 16. | Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 17. | Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки — махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 18. | Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 19. | Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 20. | Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 21. | Оценивание результата в подтягивании. Выполнение норм комплекса ГТО. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №2 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|--|----------------------------------|---|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 2. | | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 3. | | Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 4. | | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 5. | | Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. | 1 | одновременным бесшажным ходом, | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 6. | | Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. | 1 | одновременным двухшажным ходом, выполнять | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 7. | | Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км. | 1 | подъемы полуелочкой, елочкой, торможения | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 8. | ಷ | Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. | 1 | плугом и полуплугом, поворот упором. | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 9. | а 24 час | Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. | 1 | Играть в: «Остановка рывком», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 10. | Лыжная подготовка 24 часа | Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. | 1 | «Эстафета с передачей палок», «С горки на | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 11. | дон ви | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. | 1 | горку», «Гонки с преследованием», | тест | Комплекс ОРУ №3 | |
| 12. | Лыжн | Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью. | 1 | «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |

| 13. | | Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
|-----|----------------------------|--|---|--|---------------------|--------------------|
| 14. | | Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 15. | | Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 16. | | Оценивание техники поворота махом. Катание с горок с целью закрепления подъемов и спусков, торможение плугом и упором. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 17. | | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 18. | | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение 3км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 19. | | Прохождение дистанции 3км с целью совершенствования лыжных ходов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 20. | | Лыжные гонки на дистанции 3км. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 21. | _ | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 22. | | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 23. | | Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до5км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 24. | | Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 25. | | Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 26. | | Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 27. | 19 | Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 28. | Спортивные игры 6 часов | Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 29. | ртивн сов | Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 30. | Спо 6 ча | Учебно-тренировочные игры. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | количеств о уроков | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контрол я | домашнее задание | дата провед ения |
|-------|---|--|-----------------------|--|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1. | | Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 2. | | Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка». | 1 | скоростью пробегать 60м из положения | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 3. | | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин. | 1 | низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную и цели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 4. | | Оценивание прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 5. | | Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 6. | Легкая атлетика 6 часов | Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 7. | | Совершенствование материала по баскетболу и волейболу. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 8. | гры 6ч | Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин | 1 | выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 9. | ные и | Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 10. | Спортивные игры 6ч | Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебнотренировочная игра. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 11. | O | Совершенствование положения низкого старта. | 1 | | текущий | Комплекс | |

| | | Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м | | | | ОРУ №4 |
|-----|----------|---|--|---|--------------------|--------------------|
| 12. | | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 13. | | Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе». | 1 | В циклических и ациклических | | Комплекс ОРУ №4 |
| 14. | | Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. | 1 | локомоциях: с максимальной | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 15. | | Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов. | 1 | скоростью пробегать 60м из | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 16. | | Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов | ом согнув ноги. Метание мяча с разбега низкого старта; в равномерном | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 17. | | Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча. | 1 | темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 18. | | Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин. | 1 | (девочки); после быстрого разбега с | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 19. | В | Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин. | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 20. | часо | Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков. | 1 | в высоту способом «перешагивание». | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 21. | ка 12 | Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | меткость: метать малый мяч 150гр с | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 22. | атлетика | Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 23. | | Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 24. | Легкая | Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|--|----------------------------------|---|------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Рассказ о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 2. | | Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 | локомоциях: с максимальной скоростью | альной | Комплекс ОРУ №1 | |
| 3. | | Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м. | 1 | пробегать 60м из положения | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 4. | | Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями. | 1 | низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 5. | | Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 6. | | Оценивание техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 | |
| 7. | | Оценивание результата в беге на 60мин. Выполнение норм комплекса ГТО. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 8. | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин. | 1 | меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 9. | <u> </u> | Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 | горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 10. | Легкая атлетика 12 часов | Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 11. | і атлети | Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 | |
| 12. | Легкая | Оценивание результата в беге на 2000м. Выполнение норм комплекса ГТО. Игра «Пионербол». | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | |

| 13. | Спортивные игры 15 ч | Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
|-----|-------------------------|--|---|--|---------|--------------------|
| 14. | | Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 15. | | Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 16. | | Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 17. | | Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 18. | | Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 19. | | Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 20. | | Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 21. | | Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 22. | | Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка». | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 23. | | Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 24. | | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 25. | | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |
| 26. | | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 |
| 27. | | Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №1 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведени я |
|-------|---|--|----------------------------------|--|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1. | | Рассказ о технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад. Девочки - разучивание шагов «Польки» на бревне; мальчики - лазание по канату. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 2. | | Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат. | 1 | перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 3. | | Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 4. | | Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание. | 1 | комбинацию движений с одним | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 5. | | Оценивание кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату. | 1 | из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 6. | | Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату. | 1 | состоящую из шести элементов, | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 7. | | Оценивание: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения. | 1 | или комбинацию, состоящую из шести | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 8. | | Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено. | 1 | гимнастических элементов; | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 9. | | Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения. | 1 | выполнять акробатическую | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 10. | час | Оценивание акробатического соединения. Совершенствовать соединения на бревне и лазание. | 1 | комбинацию из четырех | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 11. | Гимнастика 21 час | Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой | 1 | элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 12. | Гимна | Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор. | 1 | голове и руках, длинный кувырок (мальчики), | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |

| | | | кувырок вперед и назад в | | |
|-----|--|---|---|---------------------|--------------------|
| 13. | Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах. | 1 | полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 14. | Оценивание: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. | 1 | колене (девочки) | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 15. | Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100). | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 16. | Оценивание: мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 17. | Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 18. | Оценивание соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 19. | Оценивание освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 20. | Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Выполнение норм комплекса ГТО. Повторение гимнастической полосы препятствий. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №2 |
| 21. | Полоса препятствий из 5-6 препятствий. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|--|----------------------------------|--|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оценивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 2. | | Оценивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км. | 1 | увеличением скорости передвижения, | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 3. | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км. | 1 | сокращая дистанцию. Ходить | | Комплекс ОРУ №3 | |
| 4. | | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км. | 1 | попеременным двухшажным и одновременным бесшажным | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 5. | | Прохождение дистанции 1 км на результат. 1 бесшажным ходом, двухшажного хода и одновременных ходов. | тест | Комплекс ОРУ №3 | | | |
| 6. | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60^{0} . Прохождение 2км. | 1 | двухшажным ходом, выполнять | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 7. | | Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км. | 1 | подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 8. | | Оценивание техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 9. | la ca | Оценивание техники поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км. | 1 | полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 10. | a 24 v | Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км. | 1 | рывком», | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 11. | | Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов. | 1 | «Эстафета с передачей палок», | тест | Комплекс ОРУ №3 | |
| 12. | | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. | 1 | преследованием», «Гонки с выбыванием», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 13. | ыжная | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | |
| 14. | F | Прохождение дистанции 3км со средней | 1 | «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ | |

| | | скоростью по пересеченной местности. | | | | №3 |
|-----|----------------------------|--|---|-------------------|----------|--------------------|
| | 1 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | 1 | | |
| 15. | | Прохождение дистанции 3км со средней | | | текущий | Комплекс ОРУ |
| | | скоростью. | | | | №3 |
| 16. | | Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| | | Контрольная гонка на дистанции 3км. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ |
| 17. | | Выполнение норм комплекса ГТО. | | | | №3 |
| 1.0 | | Прохождение дистанции до 4км со средней | 1 | | | Комплекс ОРУ |
| 18. | | скоростью. | | | текущий | №3 |
| 19. | | Совершенствование техники ходов на учебном | 1 | | | Комплекс ОРУ |
| 19. | | круге, спуски и подъемы на скорость. | | | текущий | №3 |
| 20. | | Прохождение дистанции 4км со средней | 1 | | | Комплекс ОРУ |
| 20. | | скоростью. | | | текущий | №3 |
| 21. | | Прохождение дистанции 4-5км со средней | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ |
| 21. | | скоростью. | | | текущии | №3 |
| 22. | | Совершенствование техники лыжных ходов, | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ |
| 22. | | подъемов и спусков. | | | текущии | <i>№</i> 3 |
| 23. | | Прохождение отрезков 3х300м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ |
| 23. | | совершенствование техники лыжных ходов. | | | текущии | №3 |
| 24. | | Прохождение дистанции до 4-5км со средней | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ |
| 21. | | скоростью. | | | текущии | №3 |
| | | Баскетбол: разучивание техники попадания в | 1 | Играть в одну из | | Комплекс ОРУ |
| 25. | | кольцо с линии штрафного броска. Проведение | | спортивных игр по | текущий | №3 |
| | | ОРУ с набивными мячами в парах. | | выбору. | | |
| 26. | | Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ |
| | | Учебно-тренировочная игра 3х3. | ļ | | , | №3 |
| 27 | | Баскетбол: закрепление техники броска в | 1 | | J | Комплекс ОРУ |
| 27. | | кольцо с линии штрафного броска. Учебно- | | | текущий | №3 |
| | | тренировочная игра 4x4. | 1 | | | 1 |
| 20 | md | Баскетбол: оценивание действий игрока в | 1 | | Освоение | Комплекс ОРУ |
| 28. | E | защите. Совершенствование техники попаданий | | | техники | №3 |
| | Спортивные игры 6 часов | в кольцо с линии штрафного броска. | 1 | - | | |
| 20 | HE 3HE | Баскетбол: оценивание штрафного броска по | 1 | | тест | Комплекс ОРУ |
| 29. | ГИ ЭВ | кольцу. Попадания в кольцо после 5 проходов | | | | №3 |
| | порти | от кольца к кольцу. | 1 | - | | If ODV |
| 30. | Cii 6 | Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к | 1 | | тест | Комплекс ОРУ |
| | • | кольцу на количество попаданий. | | | | №3 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я |
|-------|---|---|----------------------------------|--|--|---------------------|----------------------------|
| 1. | | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 2. | | Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин. | 1 | максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 3. | Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту Бег 4мин в медленном темпе. | отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 4. | | Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег до 4мин. | 1 | темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 5. | | Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин. | 1 | (девочки); после быстрого разбега с | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 6. | Легкая атлетика 6 часов | Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху. | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную | совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и | Комплекс ОРУ №4 | |
| 7. | 9 | Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 8. | Спортивные игры 6 | Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин. | 1 | выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 9. | ртивн | Учебно-тренировочная игра 5х5 по заданиям. Бег до 5 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 10. | Спорт | Учебно-тренировочная игра 5х5. бег до 5 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |

| 11. | | Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
|-----|--------------------------|---|---|--|---------|--------------------|
| 12. | | Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 13. | | Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 14. | | Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин. | 1 | максимальной скоростью | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 15. | | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин. | 1 | пробегать 60м из положения низкого старта; в | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 16. | | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин. | 1 | равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 17. | | Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин. | 1 | до 15 мин (девочки); после | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 18. | | ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин. | 1 | быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 19. | | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. | 1 | «перешагивание». В метаниях на | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 20. | асов | Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин. | 1 | дальность и на меткость: метать | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 21. | 12 чя | Эстафеты с этапом до 60м. Бег 7 мин. | 1 | малый мяч 150гр с места и разбега в | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 22. | этика | Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол». | 1 | горизонтальную и вертикальную | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 23. | я атле | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол». | 1 | цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 24. | Легкая атлетика 12 часов | Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата прове дени я | |
|-------|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|---------------------|----------------------------|--|
| 1. | | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье. | 1 | В циклических и ациклических | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 2. | | Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м. | 1 | локомоциях: с | локомоциях: с максимальной | тест | Комплекс ОРУ №1 | |
| 3. | | Разучивание прыжков в длину с разбега. 1 пробегать 60м из положения 4мин. 1 пробегать 60м из положения низкого старта; в | текущий | Комплекс ОРУ №1 | | | | |
| 4. | | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. | 1 | равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 5. | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин. | 1 | (девочки); после быстрого разбега с | текущий | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 6. | | Оценивание результата в беге на 60м. Выполнение норм комплекса ГТО. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м. | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 7. | | Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. | 1 | дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с | Освоение техники | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 8. | | Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями. | 1 | места и разбега в горизонтальную и вертикальную | текущий | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 9. | часов | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями. | 1 | цели. | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 10. | Јегкая атлетика 12 | Оценивание результата в метании мяча на дальность. Выполнение норм комплекса ГТО. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 11. | я атле | Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями. | 1 | | | Комплекс ОРУ №1 | | |
| 12. | Легказ | Оценивание результата в беге на 2000м. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №1 | | |

| 13. | Повторение различных передач мяча в | 1 | Играть в одну из | текущий | Комплекс |
|-----|--|-------|-------------------|---------------|--------------|
| | баскетболе и волейболе. | | спортивных игр по | 1010) 22,1111 | ОРУ №1 |
| 14. | Баскетбол: разучивание технике ведения право | й 1 | выбору. | | |
| | и левой рукой. | | | текущий | Комплекс |
| | Волейбол: разучивание передаче мяча через | | | текущии | ОРУ №1 |
| | сетку с перемещением. | | | | |
| 15. | Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в | 1 | | | Комплекс |
| | прыжке. | | | текущий | OPY №1 |
| | Волейбол: разучивание нижней прямой подаче. | | | | OP y No1 |
| 16. | Баскетбол: разучивание тактических действий в | | | | |
| | нападении. | | | | Комплекс |
| | Волейбол: разучивание приема мяча снизу | | | текущий | ОРУ №1 |
| | после подачи. | | | | |
| 17. | Баскетбол: совершенствование изученных | 1 | † | | |
| 1/. | элементов. | 1 | | | Комплекс |
| | Волейбол: закрепление приема мяча снизу | | | текущий | ОРУ №1 |
| | после подачи. | | | | 01 3 3121 |
| 18. | Баскетбол: совершенствование изученных | 1 | | | |
| 10. | приемов в игре «Собачка». | 1 | | | Комплекс |
| | | | | текущий | ОРУ №1 |
| 10 | Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 | | | |
| 19. | Баскетбол: совершенствование броска по | 1 | | U | Комплекс |
| | кольцу в прыжке. | | | текущий | ОРУ №1 |
| | Волейбол: игра с элементами волейбола. | | | | |
| 20. | Баскетбол: совершенствование действий двух | 1 | | | Комплекс |
| | нападающих против одного защитника. | | | текущий | ОРУ №1 |
| | Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | | | | 017 3(21 |
| 21. | Баскетбол: совершенствование изученных | 1 | | | Комплекс |
| | приемов в игре «Собачка». | | | текущий | OPY №1 |
| | Игра «Мяч в воздухе». | | | | OF y Nº1 |
| 22. | Учебно-тренировочные игры в баскетбол и | 1 | | | Комплекс |
| | волейбол. Тренировка в подтягивании. | | | текущий | ОРУ №1 |
| 23. | Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | 1 | U | Комплекс |
| | Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5 | | | текущий | ОРУ №1 |
| 24. | V. C. | 1 | 1 | | Комплекс |
| | волейбол. | | | текущий | ОРУ №1 |
| 25. | учеоно-тренировочные игры в оаскетоол и волейбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | 1 | | Комплекс |
| 25. | Тренировка в подтягивании на перекладине. | 1 | | текущий | ОРУ №1 |
| 26. | Оценивание результата в подтягивании. | 1 | † | тест | Комплекс |
| ۷۵. | Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 | | 1001 | OPY №1 |
| 27. | Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | - | | Комплекс |
| 21. | учеоные игры в оаскетоол и волеиоол. | 1 | | текущий | |
| | | | | • | ОРУ №1 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата провед ения |
|-------|---|---|----------------------------------|---|---------------------|--------------------|------------------------|
| 1. | | Техника безопасности на гимнастических снарядах. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове. | 1 | Выполнять комбинацию из четырех элементов на | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 2. | | Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка. | 1 | перекладине (мальчики); опорные прыжки | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 3. | | Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. | 1 | через козла в длину (мальчики) | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 4. | | Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. | 1 | и в ширину (девочки); комбинацию | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 5. | | Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате. | 1 | движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 6. | | Девочки: оценивание кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. | 1 | обруч), состоящую из | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 7. | | Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. | 1 | шести элементов, или комбинацию, | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 8. | | Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость. | 1 | состоящую из шести | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 9. | | Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату. | 1 | гимнастических элементов; | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 10. | | Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись. | 1 | выполнять акробатическую комбинацию из | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 | |
| 11. | пка 21 час | Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор. | 1 | четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |
| 12. | Гимнастика | Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине. | 1 | длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в | текущий | Комплекс ОРУ №2 | |

| 13. | Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания. | 1 | полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
|-----|--|---|--|---------------------|--------------------|
| 14. | Девочки: оценивание виса согнувшись. Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 15. | Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110). | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 16. | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 17. | Мальчики: оценивание переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: оценивание из виса ан подколенках соскок в упор присев. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 18. | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №2 |
| 19. | Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |
| 20. | Оценивание результата по потягиванию на перекладине. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №2 |
| 21. | Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №2 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведе ния | |
|-------|---|---|----------------------------------|---|-------------------------|---------------------|------------------------|--|
| 1. | | Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | 1 | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным | текущий | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 2. | | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 1 | | увеличением скорости | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | |
| 3. | | Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 4. | | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 5. | | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Повторение переменного четырехшажного хода. | 1 | ходом, одновременным двухшажным | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 6. | | Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и | текущий | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 7. | | Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 8. | а 24 часа | Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. | 1 | полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 9. | цготовк | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 | рывком», «Эстафета с передачей палок», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 10. | Лыжная подготовка 24 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью. | 1 | «С горки на горку», «Гонки с преследованием», | текущий | Комплекс ОРУ №3 | | |
| 11. | Лы | Оценивание результата на дистанции 2 км. | 1 | «Гонки с выбыванием», | тест | Комплекс ОРУ №3 | | |

| 12. | | Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания. | 1 | «Биатлон». | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
|-----|----------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 13. | | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 14. | | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 15. | | Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 16. | | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 17. | | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 18. | | Совершенствование лыжных ходов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 19. | | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 20. | | Соревнования на дистанции 2 км и 3 км. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №3 |
| 21. | | Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 22. | | Прохождение 5 км. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 23. | | Прохождение 5 км с использованием изученных ходов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 24. | | Прохождение 5 км в среднем темпе. Выполнение норм комплекса ГТО. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 25. | | Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 26. | | Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе. | 1 | выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 27. | _ | Учебно – тренировочные игры. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 28. | е игр | Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5x5 и в волейбол в три подачи. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |
| 29. | Спортивные игры 6 часов | Оценивание техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №3 |
| 30. | Спортил 6 часов | Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №3 |

| номер | наименовани е раздела программы и количество часов на раздел | тема урока | коли чест во урок ов | Требования к уровню подготовки обучающихся | вид контроля | домашнее задание | дата проведен ия |
|-------|---|---|----------------------------------|--|-----------------|---------------------|------------------------|
| 1. | | Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3мин. | 1 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 2. | | Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин. | 1 | скоростью пробегать 60м из | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 3. | | Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами. | 1 | положения низкого старта; в равномерном | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 4. | | Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин. | 1 | темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 5. | | Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин. | 1 | (девочки); после быстрого разбега с | тест | Комплекс ОРУ №4 | |
| 6. | Легкая атлетика 6 часов | Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин. | 1 | 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную пели. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 7. | | Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подаче. | 1 | Играть в одну из спортивных игр по выбору. | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 8. | е игры | Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 9. | Спортивные игры 6 часов | Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 10. | Спорти 6 часов | Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |

| | <u> </u> | T | 1 | | 1 | |
|-----|--------------------------|---|---|---|------------------------------------|--------------------|
| 11. | | мин. Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин. | 1 | | Освоение техники | Комплекс ОРУ №4 |
| 12. | | Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 13. | | Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин. | 1 | В циклических и ациклических | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 14. | | Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. | 1 | локомоциях: с максимальной | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 15. | | Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин. | 1 | скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». | | Комплекс ОРУ №4 |
| 16. | | Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 17. | | Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 18. | | Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |
| 19. | | Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин. | 1 | | в высоту способом «перешагивание». | тест |
| 20. | 100B | Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин. | м. Бег до 8 мин. 1 В метаниях на дальность и на | текущий | Комплекс ОРУ №4 | |
| 21. | Легкая атлетика 12 часов | Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. | 1 | меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели. | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 22. | | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 23. | кая а | Оценивание результата в беге на 2000м. | 1 | | тест | Комплекс ОРУ №4 |
| 24. | Лег | Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин. | 1 | | текущий | Комплекс ОРУ №4 |

Список литературы для учителя:

- 1. Программа 5-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» M · 2010
- 2. Физическая культура. Основная школа. А.П. Матвеев 5-11 классы М.: «Просвещение» 2008
- 3. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. М.: Советская Россия 1990г.
- 4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово, 1999г.
- 5. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2008г.
- 6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е издание, переработанное и дополненное.-

М.: Физкультура и спорт, 2011г.

- 7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Физкультура и спорт, 2010.-70 с.
- 8. Физическая культура: примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального, основного, среднего полного общего образования (базовый уровень)./ИПКиПРО Курганской области. Курган,2005. 34 с.
- 9. Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура, основная школа (5-9 класс)/А.П.Матвеев. М.: Просвещение, 2011. 80 с.
- 10. Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации для учителей физической культуры./Авт.сост. Э.Н.Абрамов, Л.Г.Бобкова. /ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2006. 23с.

Литература для учащихся:

- 1. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 5,6 кл. M., 2012;
- 2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 7 кл. М., 2012;
- 3. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 8 кл. М., 2010;
- 4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 9 кл. М., 2011