



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:
Директор школы
Е.В.Предеина
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

Главная цель 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 трудовой деятельности и организации активного 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 *педагогике 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.

- *Деятельностный 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 целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 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 обучения
5	10
6	10
7	15
8	15
9	20
Всего:	70

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

Класс	Разделы программы				Всего часов
	Основы знаний	Двигательные умения и навыки	Развитие двигательных способностей	Совершенствование	
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 ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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 результаты	Предметные результаты	Метапредметные 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

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

	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.
В области трудовой культуры:			
5	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 повышающую 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 повышающую 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 профессионально-прикладной 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.
В области эстетической культуры:			
5	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	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 культурно-массового 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 культурно-массового 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 культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

		и представлениями.	
	В области коммуникативной культуры:		
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 культуры:		
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 спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной 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

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов				
			Классы				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	75	75	75	75	75	75	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 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	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	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 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 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	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	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	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 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 лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 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)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	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	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 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.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м (д), мин; 3000 м (м), мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	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	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень						
				мальчики			девочки			
				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	
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9	
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	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		9.3-8.8	8.5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			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 бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100	
			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	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				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 планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
<p>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. Физическая культура в современном обществе. ГТО.</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
	<p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. 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</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и</p>	<p><i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по-</p>

<p>корректирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>
	<p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. 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</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и 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</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс 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</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных</p>

	<p>разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс 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 (1 х 1 м) с 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. 6 класс 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. 7 класс 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 расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>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, после броска вверх</p>	
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие скоростных способностей	<p>5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
Знания о физической культуре	<p>5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
Кроссовая подготовка		
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег !0-20 мин)</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)</p>
Гимнастика		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организуящие команды и приёмы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>

	<p>колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p><i>без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5—7 классы</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>6 класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком 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.</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

	<p>в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Развитие координационных способностей	<p>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,</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>

	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 способностей и силовой выносливости	5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	нагрузки	
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и 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	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
Освоение ловли и передач мяча	5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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	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

<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее 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</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>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</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p>	<p>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</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие</p>	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>

координационных способностей	перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
Требования к технике безопасности		Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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
Освоение техники приёма и передач мяча	5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных 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,</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	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	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	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
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар 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 Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	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 избранной 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 занятия прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по 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	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гандбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — волимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники	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

	<p>передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	
Освоение ловли и передач мяча	<p>5 класс</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6—7 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p>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</p>
Освоение техники ведения мяча	<p>5 класс</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>6—7 классы</p> <p>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</p>	<p>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</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5 класс</p> <p>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>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</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5—6 классы</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p>7 класс</p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря</p>	<p>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</p>
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных	<p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

и координационных способностей	мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники	
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-ни-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	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

	<p>ведущей и неведущей ногой.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p>правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p>5 класс</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>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</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>5—6 классы</p> <p>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</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>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</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5—6 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>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</p>
<p>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</p>		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Характеристика возрастных половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>
	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и 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</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>8—9 классы</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>

<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют, чем знаменателен

	спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпиады: странички истории</i> 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	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
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	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	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как

		средство активного отдыха
Гандбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных координационных способностей</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>8класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». 9класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>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</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. 9класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>
Футбол		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>8класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9класс Удар по летящему мячу</p>	<p>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</p>

	внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	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
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	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	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	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 перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	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

		<p>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</p>
Волейбол		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>8класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>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</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение технике движений. 9класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
Освоение техники нижней прямой подачи	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>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</p>
Освоение техники прямого нападающего удара	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>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</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Освоение тактики игры	<p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики</p>	<p>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</p>

	освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	деятельности
Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное 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	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по 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	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

	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 общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений предметами	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на 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 9 класс 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	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110— 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 100 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Освоение акробатических упражнений	<p>8 класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперёд и назад.</p> <p>9 класс</p> <p>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</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Развитие координационных способностей	<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие гибкости	<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
Знания о физической культуре	<p>8—9 классы</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>
Самостоятельные занятия	<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>8—9 классы</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности</p>

	кондиционных способностей. Дозировка упражнений	командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	8класс Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических 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 техникой прыжка в длину	8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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 прыжка в высоту	8класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9класс Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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 метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>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 (1x1 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</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра-зучиваемых упражнений и	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>

	<p>основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
Элементы единоборств		
Овладение техникой приёмов	<p>8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>
Развитие координационных способностей	<p>8—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>

	разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

	легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	
Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Бадминтон		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	8—9 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		
Атлетическая гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	8—9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
После тренировки	8—9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
Ваш домашний стадион	8—9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь

	инвентарь	
Рефераты и итоговые работы		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);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

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

	<p>Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
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 разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	

4.3	Стенка гимнастическая	-	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
4.14	Скакалки гимнастические	К	
4.15	Перекладина переносная	Д	
4.16	Набор для метания(мячи 150г, т/мячи, гранаты)	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Г	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
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	Г	
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	Г	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	Д	С раздевалками для 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 хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.3	Раздевалки (для М и Д.)	Д	
6	Пришкольный стадион (площадка)		
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, бревно, нестандартное оборудование)	Д	

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:

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

Выпускник 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 научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических 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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах 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 напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. 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):

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

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

Оценка «2»- 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.

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронз а	серебр о	золот о	бронз а	серебр о	золото
Обязательные испытания (тесты)							
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 перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) 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 учёта времени					
	или кросс на 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени		0,50	Без учёта времени		1,05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

- Для бесснежных районов страны

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронз а	серебр о	золото	бронз а	серебр о	золото
Обязательные испытания (тесты)							
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 времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	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 пальцами рук		Достать ладони	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
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)	Без учёта времени		0,43	Без учёта времени		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	Туристский поход на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

Для бесснежных районов страны

5 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное тоеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Выполнение норм комплекса ГТО	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
7.		Оценивание результата в беге на 60м. Выполнение норм комплекса ГТО	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет. Выполнение норм комплекса ГТО	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
10.		Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Выполнение норм комплекса ГТО.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени. Выполнение норм комплекса ГТО	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
13.	Спортивные игры 15 часов	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		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.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1		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.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
26.	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
27.	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	текущий	Комплекс ОРУ №1		

5 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Гимнастика 21 час	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках,	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-трех кувырков вперед с места.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1		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		текущий	Комплекс ОРУ №2	
8.		Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбы по бревну приставными шагами.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
9.		Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
10.		На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
11.		Оценивание лазания по канату - техника.	1		Освоение	Комплекс	

	Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.		длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	техники	ОРУ №2	
12.	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
13.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1		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, кувырki.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

5 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Лыжная подготовка 24 часа	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с	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		текущий	Комплекс ОРУ №3	
5.		Оценивание освоения 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		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8.		Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45°. Прохождение 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
9.		Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Совершенствование торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

		применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.		преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».			
12.		Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
13.		Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°. Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14.		Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15.		Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
16.		Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17.		Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
18.		Прохождение дистанции до 3км с переменной 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 (2-3р) 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		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25.	Спортивные игры 6 часов	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.		Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.		Проведение эстафеты баскетболистов с 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.		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 вставанием с последующей ловлей мяча.	1		текущий	Комплек ОРУ №3	

5 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 5 ч	Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	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.		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.	Спортивные игры 6 часов	Принятие на результат челночного бега 3x10м. 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.		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.		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.	Легкая атлетика 12ч	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
13.		Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
14.		Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1		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.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.		Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1		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		текущий	Комплекс ОРУ №4	
20.		Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.		Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.		Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
23.		Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
24.		Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подвести итоги.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	

6 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	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 (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 цели.	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.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
5.		Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		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.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
8.		Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1		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.		Проведение бега на 1500м на результат. Выполнение норм комплекса ГТО	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
12.		Совершенствование преодоления полосы	1		текущий	Комплекс	

		препятствий. Проведение бега до 7 мин.				ОРУ №1	
13.	Спортивные игры 15 часов	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.		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.		Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.		Проведение игры «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

6 класс 2 четверть

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

6 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Лыжная подготовка 24 часа	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок,	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3.		Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1		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.		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.		Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
11.		Организация лыжных гонок на 1-2 км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
12.		Спуски со склона в парах и тройках.	1		текущий	Комплекс	

		Прохождение контрольной прикидки на 2км.				ОРУ №3	
13.		Оценивание техники подъема скольльзящим 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.	Спортивные игры бч	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.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
29.		Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
30.		Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

6 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
28.1	Легкая атлетика 6 часов	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1 мин.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
29.2		Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
30.3		Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1 мин в медленном темпе.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
31.4		Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1 мин в медленном темпе.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
32.5		Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
33.6		Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2 мин.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
34.7	Спортивные игры 6 часов	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3 мин.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
35.8		Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
36.9		Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3 мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
37.10		Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	

38. 11		Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
39. 12		Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
40. 13	Легкая атлетика 12 часов	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
41. 14		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
42. 15		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
43. 16		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
44. 17		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат, метания мяча с разбега.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
45. 18		Оценивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
46. 19		Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
47. 20		Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
48. 21		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	
49. 22		Оценивание результата в беге на 1500м.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
50. 23		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м.	1			тест	Комплекс ОРУ №4	
51. 24		Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий.	1			текущий	Комплекс ОРУ №4	

7 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1		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		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1		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		тест	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники прыжков и метания.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		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		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		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.		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.	Спортивные игры 15 часов	Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху.	1		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-бм.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.		Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подачи через сетку.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.		Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов.	1		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.		Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Игра «Перестрелка», «Картошка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.		Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка».	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.		Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в	1		текущий	Комплекс	

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

7 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Гимнастика 21 час	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических упражнений.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
6.		Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату. Игра и гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату, соединения.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
8.		Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
9.		Совершенствование в лазании по канату. Игра-эстафета с гимнастическими обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №2	
11.		Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
12.		Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

13.	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	1	и поворот в упор стоя на одном колоне (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	

7 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Лыжная подготовка 24 часа	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 одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	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 подъема 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		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1		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		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
12.		Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1		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 до 5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
24.		Прохождение дистанции до 3;5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3			
25.		Спортивные игры 6 часов	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.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				
28.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				
29.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.		1	Освоение техники	Комплекс ОРУ №3				
30.	Учебно-тренировочные игры.		1	текущий	Комплекс ОРУ №3				

7 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 6 часов	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 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1		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.		Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	Спортивные игры бч	Совершенствование материала по баскетболу и волейболу.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебно-тренировочная игра.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.		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.	Легкая атлетика 12 часов	Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №4	
14.		Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.		Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.		Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.		Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
18.		Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
19.		Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
20.		Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.		Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.		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.		Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

8 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Рассказ о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1		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		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		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.		Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		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 3x3 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 4x4 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			

8 класс 2 четверть

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

				кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)			
13.		Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1		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		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	

8 класс 3 четверть

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

		скоростью по пересеченной местности.				№3	
15.		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16.		Прохождение 3км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17.		Контрольная гонка на дистанции 3км. Выполнение норм комплекса ГТО.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
18.		Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
19.		Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20.		Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
21.		Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
22.		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
23.		Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
24.		Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25.	Спортивные игры 6 часов	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.		Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.		Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
29.		Баскетбол: оценивание штрафного броска по кольцу. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	
30.		Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.	1		тест	Комплекс ОРУ №3	

8 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 6 часов	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 максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	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		тест	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование расчета и места 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		тест	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.		Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	Спортивные игры 6 часов	Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Учебно-тренировочная игра 5x5. 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.	Легкая атлетика 12 часов	Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №4	
14.		Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.		Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин.	1		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		текущий	Комплекс ОРУ №4	
19.		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
20.		Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
21.		Эстафеты с этапом до 60м. Бег 7 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.		Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
23.		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
24.		Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

9 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №1	
2.		Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
3.		Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		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		тест	Комплекс ОРУ №1	
5.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		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		тест	Комплекс ОРУ №1	
7.		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
9.		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Выполнение норм комплекса ГТО. Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Выполнение норм комплекса ГТО. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
11.		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1			Комплекс ОРУ №1	
12.		Оценивание результата в беге на 2000м. Выполнение норм комплекса ГТО.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	

13.	Спортивные игры 15 часов	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подаче.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.		Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.		Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.		Баскетбол: совершенствование изученных приемов в игре «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
19.		Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
20.		Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
21.		Баскетбол: совершенствование изученных приемов в игре «Собачка». Игра «Мяч в воздухе».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
22.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
23.		Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
24.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
25.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
26.		Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	
27.		Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	

9 класс 2 четверть

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

9 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Лыжная подготовка 24 часа	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 ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2.		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		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		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6.		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7.		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
8.		Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
9.		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10.		Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11.		Оценивание результата на дистанции 2 км.	1		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.		Спортивные игры 6 часов	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.		1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26.			Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27.			Учебно – тренировочные игры.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
28.			Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5x5 и в волейбол в три подачи.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
29.			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.			Учебные игры в баскетбол и волейбол.		1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

9 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 6 часов	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 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.		Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.	1		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		текущий	Комплекс ОРУ №4	
5.		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
6.		Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	Спортивные игры 6 часов	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.		Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.		Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.		Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	

		мин.					
11.		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.	Легкая атлетика 12 часов	Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной 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». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест	Комплекс ОРУ №4	
14.		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.		Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1		текущий	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		тест	Комплекс ОРУ №4	
20.		Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4	
21.		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.	1		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.		Оценивание результата в беге на 2000м.	1		тест	Комплекс ОРУ №4	
24.		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»
М.: 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. — М., 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