

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
сЩелканово Юхновского района Калужской области**

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования,  
реализующей ФГОС ООО, утверждённой приказом № 105 от «31» августа 2022 г

**Рабочая программа  
по физкультуре  
7 – 9 класс**

Форма обучения – очная

Срок реализации – 3 года

Тударан А.В.,  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

**7 класс**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Закона Российской Федерации «О языках народов Российской Федерации» №126-ФЗ от 24.07.1998г. (в действующей редакции);

- Типового положения об общеобразовательном учреждении (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001г. №196);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009г., регистрационный номер 17785);
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010г. №ИК-1494/19 «О ведении третьего часа физической культуры»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 января 2012 года №69 «О внесении изменений в федеральный - письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 года №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего среднего (полного) общего образования»;
- федеральных перечней учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- федерального базисного учебного плана утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации Приказ № 11312 от 9 марта, 2004г
- письма МОиН РТ от 08.07.2014 г. №11005/14 «Об учебных планах в 2014-2015 учебном году»;
- Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Ляха, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2005 г.;

«

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

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
4. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 105 учебных часов**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **7 класс Содержание курса**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 ч)**

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно- оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика(19ч)** – Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Спринтерский бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м Высокий старт (до 10-15 м), Бег на средние дистанции – 600м,800м; финиширование Бег на длинную дистанцию – 1500м. Бег на короткую дистанцию – 60 м. Кроссовый бег по пересеченной местности равномерно до 12 мин. Челночный бег. Упражнения культурно- этнической направленности: сюжетно- образные и обрядовые игры.

**Баскетбол (10ч)** - Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол Передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча на месте.

**Гимнастика(18ч)**- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Комбинация упражнений в висах и упорах. Прыжки с поворотами. Соскок прогнувшись. Вскок в упор присев. Лазанье по канату в два приема. Опорный прыжок ноги врозь. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Кувырок в стойку ноги врозь, мост из положения лежа на спине. Комбинация из акробатических упражнений.

**Лыжная подготовка (22ч)** - Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Спуски в средней стойке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Прохождение дистанции 2-2.5 км. Контроль прохождения дистанции 1 -2км. Круговая эстафета до 150 м. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал.

**Волейбол(11 ч)** - Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача с 3—6 м. Игровые задания с ограниченным количеством игроков.(2:1;3:1). Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол Игра в пионербол. Эстафеты. Технические приемы и тактические действия в волейболе.

**Футбол(7ч)** -Стойка игрока. Передвижения и ускорения из различных положений. Удары внутренней стороной стопы Использование корпуса. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра головой. Передачи мяча Ведение мяча. Технические приемы и тактические действия в футболе. Технические приемы и тактические действия в мини - футболе.

**Бадминтон (3ч.)** Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких. далёких, плоских).

**Элементы техники национальных видов спорта – 3 ч**

Перемещения без мяча и с мячом. Техника ловли и передачи мяча, удары по мячу. Учебная игра лапта

**Спортивно-оздоровительный туризм – 2 ч**

Индивидуальная подготовка к туристическому походу. Ориентирования на местности

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов тем	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Основы физической культуры и здорового образа жизни	2
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
4	Легкая атлетика	19
5	Гимнастика	18
6	Лыжная подготовка	22
7	Спортивные игры (баскетбол)	10
8	Спортивные игры (волейбол)	11
9	Спортивные игры (футбол)	7
10	Элементы единоборств	3
11	Элементы техники национальных видов спорта	3
12	Эстафеты	3
13	Спортивно-оздоровительный туризм	3
14	Бадминтон	3
	Итого	105

## **Календарно-тематическое планирование 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	Фактически	
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни – 2 ч</b>					
1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1			
2	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	1			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч</b>					
3	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1			
4	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	1			
<b>Легкая атлетика – 13 ч</b>					
5	Спортивная ходьба	1			
6	Бег на короткие дистанции	1			
7	Бег на средние дистанции	1			
8	Бег на длинные дистанции	1			
9	Барьерный бег	1			
10	Эстафетный бег	1			
11	Кроссовый бег	1			
12	Прыжки в длину	1			
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
14	Прыжки в высоту с разбега	1			
15	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1			
16	Метание малого мяча	1			
17	Метание малого мяча на дальность	1			
<b>Спортивные игры – 10 ч</b>					
18	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек	1			
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			
20	Передача мяча одной рукой сбоку	1			
21	Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1			
22	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1			
23	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1			
24	Вырывание и выбивание мяча	1			



25	Штрафной бросок	1			
26	Тактические действия: подстраховка	1			
27	Учебная игра баскетбол	1			
<b>Гимнастика – 18 ч</b>					
28	Строевые упражнения	1			
29	Акробатические упражнения и комбинации	1			
30	Кувырки	1			
31	Перекаты	1			
32	Стойки и упоры	1			
33	Прыжки с поворотами	1			
34	Перевороты	1			
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1			
36	Висы и упоры	1			
37	Махи и перемахи	1			
38	Повороты и передвижения	1			
39	Стойки и соскоки	1			
40	Гимнастическая полоса препятствий	1			
41	Опорные прыжки	1			
42	Лазание по канату	1			
43	Лазание по канату в два приема	1			
44	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	1			
45	Танцевальные движения	1			
<b>Элементы единоборств – 3 ч</b>					
46	Стойки. Передвижения в стойке	1			
47	Захваты рук и туловища	1			
48	Упражнения по овладению приемами страховки	1			
<b>Лыжная подготовка – 22 ч</b>					
49	Основные способы передвижения на лыжах	1			
50	Одновременный одношажный ход	1			
51	Одновременный бесшажный ход	1			
52	Попеременный двухшажный ход	1			
53	Техника конькового хода	1			

54	Коньковый ход	1			
55	Техника выполнения спусков	1			
56	Спуски с небольших трамплинов	1			
57	Техника выполнения подъемов	1			
58	Подъем полуелочкой	1			
59	Техника выполнения поворотов	1			
60	Поворот упором	1			
61	Техника выполнения торможений	1			
62	Торможение упором	1			
63	Прохождение дистанции до 2 км	1			
64	Прохождение дистанции до 2,5 км	1			
65	Прохождение дистанции до 3 км	1			
66	Лыжные гонки 1-2 км	1			
67	Круговая эстафета	1			
68	Лыжная эстафета	1			
69	Соревнования на дистанцию 1-2 км	1			
70	Соревнования на дистанцию 1-2 км	1			
<b>Спортивные игры – 11 ч</b>					
71	Волейбол. Стойки и передвижения	1			
72	Нижняя прямая подача	1			
73	Верхняя прямая подача	1			
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками снизу	1			
75	Передача мяча сверху двумя руками назад	1			
76	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1			
77	Прием мяча одной рукой	1			
78	Прямой нападающий удар	1			
79	Индивидуальное блокирование	1			
80	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения	1			
81	Учебная игра волейбол	1			
<b>Легкая атлетика – 6 ч</b>					
82	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
83	Метание малого мяча на дальность	1			

84	Техника низкого старта	1			
85	Бег с ускорением до 80 м	1			
86	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции	1			
87	Бег с преодолением препятствий	1			
<b>Спортивные игры – 7 ч</b>					
88	Футбол. Техника передвижений	1			
89	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			
90	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы	1			
91	Удар по мячу серединой лба	1			
92	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
93	Остановка мяча подошвой	1			
94	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1			
<b>Бадминтон (3ч)</b>					
95	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1			
96	Основы техники игры. Подача. Виды подачи	1			
97	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1			
<b>Элементы техники национальных видов спорта – 3 ч</b>					
98	Национальная борьба.	1			
99	История возникновения и развития.	1			
100	. Эстафеты с применением элементов национальных игр.	1			
101	Эстафеты	1			
102	Эстафеты	1			
103	Эстафеты	1			
<b>Спортивно-оздоровительный туризм – 2 ч</b>					
104	Индивидуальная подготовка к туристическому походу	1			
105	Ориентирования на местности	1			

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока  Содержание учебного материала	Уровни усвоения  (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика</b> 1. Создать условия	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1	Вводный. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Инструктаж по ТБ. Развитие	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь		комплекс 1		

<p>для углубленного обучения технике легкоатлетических видов.</p> <p>2. Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей. 3. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>5. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p>	<p>1. Обучить технике низкого старта:</p> <p>а) старт;</p> <p>б) стартовый разгон;</p> <p>в) бег по дистанции;</p> <p>г) финиширование.</p> <p>2. Развивать скоростные, координационные способности.</p>		<p>скоростных качеств. Правила соревнований в беге.</p>	<p>выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.</p>				
		2	<p>Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Уметь разбегаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>		комплекс 1		
		3	<p>Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Уметь разбегаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Бег 30 м (сек):</p> <p>Высок.</p> <p>М. 4,7 и &lt;</p> <p>Д. 4,9 и &lt;</p> <p>Средн.</p> <p>М. 5,5-5,1</p> <p>Д. 5,9-5,4</p> <p>Низк.</p> <p>М.5,8 и &gt;</p> <p>Д. 6,1 и &gt;</p>	комплекс 1		
		4	<p>Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>Бег 60 м (сек.)</p> <p>Высок. М. 8,8 и &lt;</p> <p>Д. 9,4 и &lt;</p> <p>Средн. М.10,1-9,2</p> <p>Д. 9,6-10,6</p> <p>Низк.</p> <p>М10,5 и &gt;</p> <p>Д.11,0 и &gt;</p>	комплекс 1		
		5	<p>Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты.</p>	<p>Бег 100 м (сек)</p> <p>Высок.</p> <p>М 9,3</p> <p>Д. 9,5</p> <p>Средн.</p> <p>М.9,6</p>	комплекс 1		

						Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0			
<p>Прыжок в длину, метание мяча.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>а) разбег;</p> <p>б) отталкивание в полет г) приземление</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча:</p> <p>а) в цель;</p> <p>б) на дальность</p> <p>Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p>	6	6	<p>Комбинированный. Т/б в прыжках в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Показать результат в прыжках в длину с места не ниже среднего. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать т/б в прыжках.</p>	<p>Прыжок с места (см)</p> <p>Выс. М. 210 и &gt; Д. 200 и &gt; Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и &lt; Д. 155 и &lt;</p>	комплекс 1			
		7	<p>Комбинированный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Контроль двигательной подготовленности – поднятие туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь подбирать разбег. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать название л/а упр.</p>	<p>Поднимание туловища за 30 сек. (раз): Мальч.-20 Девочки-19</p>	комплекс 1			
		8	<p>Учетный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Знать правила соревнований в прыжках в длину.</p>	<p>Прыжок в длину с разбега (см): М. 400; 360; 310 Д. 370; 340; 260</p>	комплекс 1			
		9	<p>Комбинированный. Т/б в метании мяча. Метание теннисного мяча в цель (1*1) с расстояния 12-16 м. ОРУ. Спец беговые упр. Развитие координационных способностей, выносливости</p>	<p>Уметь метать мяч в цель с 12-16 м. Демонстрировать ОРУ. Знать т/б в метании.</p>	<p>Попасть из 5 попыток 3 раза.</p>	комплекс 1			

		10	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м), выносливости. Основы формирования двигательных действий.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад». Знать основы формирования двигательных действий.	Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и >	комплекс 1		
		11	Учетный. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие координационных способностей, выносливости.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад».	М            Д 42          27 37          21 28          17	комплекс 1		
Длительный бег. Развитие выносливости.  Развитие силовой выносливости  Преодоление препятствий  Переменный бег  Гладкий бег  Кроссовая подготовка.	4	12	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		комплекс 1		
		13	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий	Вис на руках: Мальч.-35 с. Девочки-31 с	комплекс 1		
		14	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции  Текущий		комплекс 1		

			15	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00  Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	комплекс 1		
<b>Спортивные игры</b> 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами спортивных игр. 3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников. 4. Создать условия для формирования учебно-познавательной компетенции. 5. Способствовать овладению учащимися	Баскетбол 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приемы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	12	16	Комбинированный. Т/б на уроках б/б. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Физические способности и их влияние на физическое развитие. Правила игры в б/б.	Знать правила т/б на занятиях б/б. Уметь выполнять передачи мяча разными способами. Уметь вести мяч с изменением направления. Знать о влиянии физ. способн. на физ. развитие.		комплекс 2		
			17	Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с изменением направления. Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять бросок с места.	Оценка техники передачи мяча на месте.	комплекс 2		
			18	Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь оказывать противодействие защитнику. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча в движении.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	комплекс 2		
			19	Комбинированный. Бросок одной от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении	Оценка техники передачи мяча в движении.	комплекс 2		



<p>организаторских навыков в качестве капитана команды</p>	20	<p>Комбинированный. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении. Выполнять бросок одной рукой от плеча с места.</p>	<p>Оценка техники броска одной от плеча с места.</p>	<p>комплекс 2</p>		
	21	<p>Комбинированный. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением на оценку. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.</p>	<p>Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.</p>	<p>комплекс 2</p>		
	22	<p>Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.</p>	<p>Оценка техники броска одной рукой в движении.</p>	<p>комплекс 2</p>		
	23	<p>Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры соврем.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. Знать об Олимпийских играх соврем.</p>	<p>Оценка техники штрафного броска</p>	<p>комплекс 2</p>		
	24	<p>Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.</p>		<p>комплекс 2</p>		
	25	<p>Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков в</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.</p>		<p>комплекс 2</p>		

				защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей					
			26	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.				
			27	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.				
<b>Гимнастика</b> 1 Создать условия для овладения техники гимнастических упражнений. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами гимнастики. 3. Развивать учебно-познавательную компетенцию. 4. Содействовать формированию у учащихся	Висы и упоры Строевые упражнения 1. Учить выполнению поворотов в движении. 2. Учить выполнению упражнений в висах и упорах. 3. Развивать силовые, координационные способности. СУ. Основы знаний	4	28	Изучение нового материала. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
			29	Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать страховку и помощь во		комплекс 3		

<p>адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве командира отделения.</p>			<p>назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из вися присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись; сед боком, соскок (Д). Подтягивание в вися. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>время выполнения гимнастических упражнений</p>					
		30	<p>Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в вися – мальчики, подтягивание в вися лежа - девочки.. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Уметь работать самостоятельно, по отделениям. Уметь оказывать помощь и страховку.</p>	<p>Подтягивание в вися (раз): Мальчики высокий- 9; средний-7; низк.-2 Девочки высокий-17; средн.-14; низк.-5</p>	<p>комплекс 3</p>			
		31	<p>Учетный. Выполнение комбинации на перекладине на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике.</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать основные правила проведения соревнований по гимнастике</p>	<p>Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине.</p>	<p>комплекс 3</p>			
	<p>Прикладные упражнения. Опорные прыжки.</p> <p>1. Совершенствовать упражнения в равновесии.</p> <p>2. Учить опорным прыжкам.</p> <p>3. Развивать скоростно-</p>	4	32	<p>Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90*через коня (Д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.</p>	<p>Уметь переносить партнера. Выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать прикладное значение гимнастики. Уметь оказывать помощь и страховку при выполнении прыжков.</p>		<p>комплекс 3</p>		
			33	<p>Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на</p>	<p>Уметь передвигаться с грузом на плечах. Уметь выполнять комбинацию в</p>		<p>комплекс 3</p>		

силловые способности, гибкость.			рейке г. скамейки. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.				
		34	Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять расхождения при встрече. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Выполнение комбинации в равновесии на оценку.	комплекс 3		
		35	Учетный. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Демонстрация опорного прыжка на оценку.	комплекс 3		
Акробатические упражнения Лазанье 1. Учить лазанию по канату в два приема. 2. Учить акробатическим упражнениям.	4	36	Изучение нового материала. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь лазать по канату. Уметь выполнять страховку.		комплекс 3		
		37	Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колен. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь выполнять страховку. Уметь лазать по канату.		комплекс 3		
		38	Комплексный. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости. Уметь лазать по канату.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	комплекс 3		

		39	Учетный. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости.	Демонстрация лазанья по канату в два приема на оценку.	комплекс 3		
Упражнения в висе, равновесии.	3	40	Изучение нового материала. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		комплекс 3		
		41	Совершенствование. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		комплекс 3		
		42	Учетный. Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; Девочки: 17–15–8	комплекс 3		

Развитие силовых способностей	2	43	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений  Текущий		комплекс 3		
		44	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений  Текущий		комплекс 3		
Развитие координационных способностей	2	45	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
		46	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		

	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	47	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная  Текущий		комплекс 3		
			48	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная  Текущий		комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным одношажным	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		

<p>ходом (стартовый вариант). Коньковый ход.</p>	50	<p>Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.</p>	<p>Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.</p>		комплекс 1		
	51	<p>Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.</p>	<p>Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.</p>		комплекс 1		
	52	<p>Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.</p>	<p>Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»</p>		комплекс 1		
	53	<p>Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.</p>	<p>Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»</p>		комплекс 1		
	54	<p>Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.</p>	<p>Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»</p>		комплекс 1		



			55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м ,ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			56	Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			57	Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			58	Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.		комплекс 1		
			59	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		

			горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Применять различные исходные положения во время спуска со склона				
		60	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		комплекс 1		
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь		комплекс 1		

				в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	подниматься в гору скользящим шагом				
			66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом			комплекс 1	
	Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты Учить: повороту «плугом»	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом . Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».			комплекс 1	
68			Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом			комплекс 1		
69			Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00	комплекс 1			
<b>Спортивные игры</b> 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх.  2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися	Волейбол 1.Совершенствовать технику перемещений игрока. 2.Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике	15	70	Изучение нового материала Правила т/б при занятиях волейболом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом.			комплекс 2	
			71	Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу			комплекс 2	

<p>физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>4. Создать условия для формирования учебно познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p>	<p>приема мяча</p> <p>4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5. Учить техническим и тактическим действиям в игре.</p> <p>6. Развивать физические способности.</p>		<p>правил. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.</p>	<p>мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>				
		72	<p>Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.</p>	<p>Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>	<p>комплекс 2</p>			
		73	<p>Совершенствования. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>	<p>Оценка техники передачи над собой, во встречных колоннах</p>	<p>комплекс 2</p>		
		74	<p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь перемещаться под мяч. Уметь принимать мяч с подачи.</p>	<p>комплекс 2</p>			
		75	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	<p>Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.</p>	<p>комплекс 2</p>		
		76	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	<p>Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.</p>	<p>комплекс 2</p>		

			Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.				
77	Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Прием подачи на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь принимать мяч с подачи. Уметь перемещаться под мяч.	Оценка техники приема подачи.	комплекс 2			
78	Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча через сетку с перемещением.	комплекс 2			
79	Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять нападающий удар.		комплекс 2			
80	Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения.	Оценка техники нападающий удара	комплекс 2			
81	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения. Выполнять технические действия в игре.		комплекс 2			

			82	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	комплекс 2		
			83	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	комплекс 2		
			84	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки.	комплекс 2		
<b>Кроссовая подготовка</b> Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Развивать выносливость Совершенствовать навыки в преодолении препятствий.	6	85	Комбинированный. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		



<p>3. Развивать учебно-познавательную компетенцию</p> <p>4. Углубить знания о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.</p>		92	<p>Совершенствования. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.</p>	<p>Бег 30 м (сек): Высок М. 4,7 и &lt; Д. 4,9 и &lt; Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк. М.5,8 и &gt; Д. 6,1 и &gt;</p>	комплекс 1		
		93	<p>Совершенствование. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты</p>		комплекс 1		
		94	<p>Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты</p>	<p>Бег 100 м (сек) Высок. М 9,3 Д. 9,5 Средн. М.9,6 Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0</p>	комплекс 1		
	4	95	<p>Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь сохранять ритм разбега. Уметь сочетать отталкивание и взлет. Знать и уметь выполнять спец. прыжковые упр.</p>	<p>Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и &gt; Д. 200 и &gt; Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и &lt; Д. 155 и &lt;</p>	комплекс 1		
			<p>Прыжок в высоту с разбега: Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»: А) разбег;</p>					



Б) отталкивание; В) переход ч/з планку; Г) приземление		96	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1		
		97	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1		
		98	Учетный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега. Знать правила соревнований по прыжкам в высоту.	Оценка техники прыжка в высоту.	комплекс 1		
Метание малого мяча: Совершенствовать технику метания мяча на дальность.	4	99	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
		100	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
		101	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		

			102	Комбинированный. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на оценку. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Уметь метать мяч на дальность.	Метание: Мальчики 5- 40 м. 4- 35; 3-31м. Девочки 5- 35 м; 4- 30; 3-28 м	комплекс 1		
			103-105	Резервные уроки					

## 9 класс

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

**Цель программы** Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

#### 1. Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **2. Сведения о программе.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

## **3 Обоснование выбора программы.**

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней

школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

#### **4 Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

#### **5 Информация о количестве учебных часов.**

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

#### **6 Формы организации образовательного процесса.**

основная форма — урок

экскурсии

проектная деятельность

применение электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от

их места нахождения и организации, в которой они осваивают

образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения

путем организации образовательной деятельности в электронной

информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

### **1.8 Виды и формы контроля**

Формами контроля может быть:

зачет,

практическая работа,

контрольная работа;

тестирование;

доклады, рефераты, сообщения.

### 1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

#### **Ожидаемые результаты в конце учебного года**

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

### 1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;



- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

**Метапредметные результаты должны отражать:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**1.11. Виды и формы контроля.**

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

**Формами контроля** может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

**Содержание учебного предмета**

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя

составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

## Тематическое планирование

Раздел программы (цели)	Тема	Кол – во	№ урока	Тип урока	Уровни усвоения	примечание	Домашние задание	Дата проведения
----------------------------	------	----------	---------	-----------	-----------------	------------	---------------------	--------------------

	урока (задачи)	часов		Содержание учебного материала	(виды контроля)			план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	8ч	1	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			2	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			4	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			5	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			6	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			7	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		

		8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
Прыжок в длину, метание малого мяча	4 ч	9	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		10	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		11	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		12	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360-340.	комплекс 1		
Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
		14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
		15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20. Девочки	комплекс 1		

						7.30.- 8.30-9.00			
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	12 ч	16	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			18	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			19	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			20	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			21	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		комплекс 2		

			22	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4,3x3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			23	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			24	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			25	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			26	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			27	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		

<i>Гимнастика</i>	Висы Строевые упражнения	7 ч	28	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
			29	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
			30	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
			31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
			32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
			33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом	Уметь выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		



			(д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Выполнять упражнения в висе.				
		34	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе	Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8	комплекс 3		
Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье	7 ч	35	Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		36	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		37	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		38	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		

		39	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		40	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		41	Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м)		комплекс 3		
Акробатика	7 ч	42	Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		43	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		44	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		

			45	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
			46	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
			47	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
			48	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов		комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные ходы Учить: передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование.СУ Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		

		наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.				
	52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
	53	Совершенствование .С.У.Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
	54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
	55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
	56	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные		комплекс 1	

			исходные положения во время спуска со склона.				
	57	Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
	58	Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.		комплекс 1		
	59	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
	60	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		

		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		комплекс 1		
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом		комплекс 1		
		66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом		комплекс 1		
Торможение. Учить: торможению	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с		комплекс 1		

	«плугом» Повороты Учить:преодолен ию контруклона.			плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».				
			68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.			комплекс 1	
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00		комплекс 1	
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	15 ч	70	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			комплекс 2	
			71	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			комплекс 2	
			72	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах			комплекс 2	
			73	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в			комплекс 2	

			Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре технические приемы.			
74	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
75	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
76	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
77	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	комплекс 2			
78	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
79	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в		комплекс 2			



			Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи			
80		Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2		
81		Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
82		Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
83		Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
84		Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в		комплекс 2		

				сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	игре технические приемы.				
<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6ч	85	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			88	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			90	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Мальчики 16.00-17.00-18.00. Девочки 10.30-11.30.-12.30	комплекс 1		

Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	91	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			92	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			93	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			94	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			95	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			96	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			97	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			98	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
	Прыжок в высоту, метание малого	4 ч	99	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание	Уметь выполнять прыжок в высоту способом		комплекс 1		

мяча в неподвижную цель		мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	«перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.				
	100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		
	101	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		
	102	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2023-2024 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

