



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Иммунная основная общеобразовательная школа

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Елгишиева А.В.

«30» август 2019 г.

«Утверждено »

Директор школы

 Янмурзаева Г.Х.

«30» 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2019-2020 учебный год

По Физической культуре

Уровень образования 5-9 классы основное общее образование

Количество часов 102

Учитель Шокаев Крымхан Джумалиевич

Программа разработана на основе Примерной рабочей программы «Физическая культура» в соответствии федерального стандарта образования 5-9 классы В.И. Лях. Изд-во «Просвещение», 2014 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2012 г. и авторской программы Лях В.И, Виленский М.Я. «Рабочие программы физическая культура 5- 9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (для 5-7 классов (под редакцией М.Я. Виленского), и для 8-9 классов (автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Краснодарского края.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

### 3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: в 5 – 9 классах по 102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - ✓ история физической культуры
    - ✓ физическая культура (основные понятия)
    - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
  - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
  - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
  - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5-9 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### **4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

##### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

##### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;

- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### А). Знания о физической культуре

#### 5 -9 класс

##### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Развитие туризма в России и на Кубани.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

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

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 - 9 классы**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

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

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **В). Физическое совершенствование**

### **5-9 классы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).*

### **Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:*

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- броски в кольцо;
- действия нападающего против нескольких защитников;

### *Волейбол.*

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прием мяча после подачи;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### *Футболу*

Специальная подготовка:

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра головой;

- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### **Г). Прикладно-ориентированная подготовка.**

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### **Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

##### **Гимнастика с основами акробатики:**

###### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

###### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

###### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе.**

#### **Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### **Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

#### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена на «Кроссовую подготовку»

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.



## Календарно-тематическое планирование 5 класс

Но ме р ур ок а	Ти п ур ок а	Темы	Основные виды учебной деятельности (УУД)					Оборуд ование урока	Дата проведения	
			Предметные	Личностные УУД	Познава тельные УУД	Коммуни кативные УУД	Регулятивные УУД		план	факт
									4	5
1	1	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть знаниями об истории физической культуры.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Находить информацию об истории физической культуры в интернете.	Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.	Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. Высказывать свою информацию об истории физической культуры.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку другу во время бега.	Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
3	3 <b>К</b>	Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	Выполнять тестовое упражнение для оценки	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на	Описывать технику эстафетного бега.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные	Учиться в процессе круговой эстафеты	Секундомер, флажки, беговая		

			уровня индивидуально го развития физических качеств. Освоить технику эстафетного бега.	результат.		позиции в процессе бега.	отличать верно выполненное физическое упражнение от неверного.	дорожка		
4	4	Скоростной бег до 40 м.	Овладеть техникой скоростного бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега.	Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Секундомер, эстафетные палки, беговая дорожка		
5	5 К	Бег 60 м. на результат. Влияние легко атлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуально го развития. Овладеть знаниями о влиянии л/а упражнений на организм.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.	Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Секундомер, беговая дорожка .		
6	6	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная	Освоить технику метания малого мяча. Овладеть подвижной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Находить информацию о технике метания мяча на дальность Находить	Осуществлять контроль и оценку метания мяча партнёра.	Учиться совместно давать эмоциональную оценку в процессе	Мяч , щит 1x1, рулетка, прыжковая яма		

		игра «Перестрелка»	игрой «Перестрелка»	общий язык в игровой ситуации.	информацию об истории физической культуры в интернете.		подвижной игры.			
7	7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	Овладеть техникой метания малого мяча.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.	Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Мяч, щит 1x1, рулетка, прыжковая яма		
8	8 <b>К</b>	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику ловли набивного мяча 2 кг.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.	Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Мяч, щит 1x1, рулетка, прыжковая яма		
9	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить бег в равномерном темпе.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Мяч, щит 1x1, рулетка, прыжковая яма		
10	10	Прыжок в длину с 7-9 шагов	Приобрести опыт	Проявлять дисциплинирован	Описывать технику	Слушать других, пытаться	Оценивать и корректировать	Секундомер,		

		разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	ность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	выполнения прыжковых упражнений.	принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.	выполнение прыжка в длину.	беговая дорожка		
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>										
11	1	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику бега на длинные дистанции упражнений для развития гибкости.	Проявлять волевые качества для достижения наилучших результатов в беге на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости.	Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега и упражнений для развития гибкости.	Секундомер, беговая дорожка		
12	2 К	Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат.	Научиться преодолевать бег с препятствиями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Составлять простой план по освоению подтягиваний.	Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.	Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата в отжимании.	Секундомер, беговая дорожка		
13	3	Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Умение моделировать свои действия в процессе подвижных игр.	Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.	Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Секундомер, беговая дорожка		
14	4 К	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с	Научиться преодолевать бег 1000 м.	Проявлять волевое усилие для достижения	Уметь находить наиболее подходящий	Проявлять взаимопомощь и поддержку во	Понимать причины своего успеха/неуспеха	Секундомер, беговая		

		метанием.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.	время прохождения дистанции 1000 м.	в беге на результат.	дорожка		
15	5	Круговая тренировка. Мини – футбол.	Овладеть техникой круговой тренировки.	Управлять своими эмоциями во время игры в мини- футбол.	Добывать информацию из различных источников о круговой тренировке.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу во время круговой тренировки.	Составлять план выполнения круговой тренировки совместно с учителем.	Секундомер, беговая дорожка		
16	6	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений для развития силы.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об упражнениях для развития силы рук.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении упражнений для развития силы.	Оценивать и корректировать выполнение шестиминутного бега.	Секундомер, беговая дорожка		
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>										
17	1	<b>Страницы истории.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских	Овладеть знаниями об истории физической культуры.	Развивать чувство гордости за свою Родину и российских спортсменов при ознакомлении с историей достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Находить информацию об истории физической культуры в интернете.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об истории физической культуры.	Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Презентации		

		играх.								
		<b>Баскетбол (17 часов)</b>								
18	1	Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Баскетбольный мяч, щиты		
19	2 К	Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места.	Формировать умение выполнять остановки и повороты в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок и поворотов в баскетболе и при выполнении прыжка с места.	Осмысливать правила игры в баскетбол.	Уметь выражать поддержку другу при выполнении теста по прыжку с места.	Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
20	3	Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола.	Расширять двигательный опыт за счет элементов передвижений в баскетболе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в овладении техникой передвижений в баскетболе.	Иметь представление о истории развития баскетбола.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол	Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		

21	4 К	Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат.	Освоить технику ловли и передач мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать мотив в освоении ловли и передач мяча в баскетболе.	Слушать и осознавать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь при освоении ловли и передачи мяча.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
22	5	Ловля и передача мяча в баскетболе в движении.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Баскетбольный мяч, щиты		
23	6 К	Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат	Освоить технику ведения мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе и при беге на результат.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.	Контролировать и оценивать выполнение бега на результат.	Баскетбольный мяч, щиты		
24	7	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.	Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Баскетбольный мяч, щиты		
25	8	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Оценивать приобретенные навыки владения броска в	Баскетбольный мяч, щиты		

		баскетболе.		упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	информацию о технике броска в баскетболе.	освоения бросков в баскетболе.	баскетболе.			
26	9 К	Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат.	Овладеть техникой броска в баскетболе с 3-4 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения при освоении бросков в баскетболе и выполнения поднимания туловища на результат.	Уметь давать определения понятиям «техника броска», «результат».	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении броска в баскетболе.	В ходе выполнения бросков и упражнений на результат учиться объективно давать себе оценку.	Баскетбольный мяч, щиты		
27	1 0	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	Освоить технику индивидуальной защиты. В баскетболе.	Развивать желание овладеть приемами защиты в баскетболе.	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников о технике защиты в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники защиты в баскетболе.	Контролировать правильное выполнение техники индивидуальной защиты.	Баскетбольный мяч, щиты		
28	1 1	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Закрепить технику ловли, передачи, ведения и броска в баскетболе.	Развивать самостоятельность и личную ответственность при закреплении упражнений в баскетболе.	Описывать технику освоенных элементов в баскетболе.	Осуществлять контроль и оценку действий партнёра при выполнении элементов в баскетболе.	Контролировать и оценивать технику выполнения упражнений, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата.	Баскетбольный мяч, щиты		
29	1	Комбинации из	Формировать	Проявлять	Анализировать	Проявлять	Контролировать	Баскетб		

	2	освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе.	умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	технику перемещений и владение мячом в баскетболе.	взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.	и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	ольный мяч, щиты		
30	1 3 К	Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат.	Освоить тактику игры в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Объяснять самому себе: «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты).	Иметь представление о тактике игры в баскетбол.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку другу при освоении тактики игры.	Определять степень успешности выполнения тестирования.	Баскетбольный мяч, щиты		
31	1 4	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	Овладеть тактикой нападения быстрым прорывом в баскетболе.	Вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие равноправному преодолению конфликта при освоении тактики игры в баскетбол.	Уметь осуществлять поиск информации о тактике игры в баскетбол с использованием Интернета.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в освоении нападения в баскетболе.	Контролировать быстрый отрыв, аргументировать допущенные ошибки в нападении.	Баскетбольный мяч, щиты		
32	1 5	Позиционное нападение без изменений	Расширять двигательный опыт при	Проявлять дисциплинированность,	Уметь давать определение понятиям	Взаимодействовать со сверстниками в	Управлять эмоциями, сохранять	Баскетбольный мяч,		

		позиций игроков в баскетболе.	освоении тактических действий в баскетболе.	трудолюбие и упорство в игре в баскетбол.	позиционное нападение в баскетболе.	процессе игры в баскетбол.	хладнокровие и сдержанность в игре баскетбол.	щиты		
33	1 6	Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди»	Расширять двигательный опыт при взаимодействии двух игроков в баскетболе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в игровой ситуации.	Уметь обосновывать правильность выполнения взаимодействий в баскетболе.	Доносить свою позицию до других в процессе игрового взаимодействия.	Корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры в баскетбол.	Баскетбольный мяч, щиты		
34	1 7 К	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат	Овладеть игрой в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями во время игры в баскетбол и при выполнении прыжка с места на результат.	Добывать информацию из различных источников о правилах игры в баскетбол.	Слушать друг друга и учителя во время игры в баскетбол.	Принимать адекватные действия в игровой деятельности.	Баскетбольный мяч, щиты		

**Основы знаний о физической культуре (1 час)**

35	1	<b>Познай себя. Рост - весовые показатели.</b> Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы самомассажа.	Овладеть знаниями о «Физической культуре человека».	Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе при ознакомлении с комплексом адаптивной физической культуры.	Овладеть сведениями о роли адаптивной физической культуры и основами самомассажа в интернете, журналах учебниках.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре.	Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли о знаниях по физической культуре.	Наглядное пособие		
----	---	--	---	--	---	--	---	-------------------	--	--

**Волейбол 13 (часов)**

36	1	Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения техники передвижений в волейболе.	Анализировать технику передвижений в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе овладения техникой перемещения в волейболе. Соблюдать правила безопасности.	Самостоятельно оценивать свою технику передвижений и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Волейбол мяч, сетка		
37	2	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	Расширять двигательный опыт при выполнении заданий в волейболе.	Признавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них при выполнении заданий в волейболе.	Понимать, что нужна дополнительная информация из учебников или интернета, о правилах игры в волейбол.	Уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми при выполнении упражнений в волейболе.	Контролировать и оценивать выполнения заданий в волейболе.	Волейбол мяч, сетка		
38	3	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов техники передвижений в волейболе.	Проявлять дисциплинованность при освоении комбинаций в волейболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижений в волейболе.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении элементов в волейболе.	Понимать заданные учителем комбинации из элементов баскетбола.	Волейбол мяч, сетка		
39	4 К	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	Освоить технику передачи мяча сверху в волейболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	Вырабатывать правила поведения, способствующие преодолению конфликта при освоении	Добыть информацию из различных источников о передачах в волейболе.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при выполнении наклона вперед на результат.	Контролировать и выполнять передачи мяча по образцу, контролировать эмоции при выполнении упражнения на	Волейбол мяч, сетка		

			индивидуального развития.	передач в волейболе и выполнении наклона вперед на результат.			результат.			
40	5	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	Овладеть передачей мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники передачи мяча в волейболе.	Описывать технику передачи мяча через сетку в волейболе.	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды в процессе освоения передач в волейболе.	Взаимно контролировать технику передач мяча через сетку друг друга, помогать исправлять ошибки.	Волейбол мяч, сетка		
41	6	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	Овладеть игрой в волейбол.	Развивать самостоятельность и личную ответственность в игре волейбол.	Выполнять спортивно-оздоровительные действия в игре волейбол.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку другу в игре волейбол.	Контролировать эмоции в процессе игры.	Волейбол мяч, сетка		
42	7	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	Выполнять технические действия и приемы в игровой ситуации.	Развивать личную ответственность в игре волейбол.	Уметь находить информацию о правилах игры в волейбол в интернете.	Планировать сотрудничество со сверстниками в игре волейбол.	Ставить цель, выполнять упражнения в игре правильно.	Волейбол мяч, сетка		
43	8 К	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами.	Приобретать опыт в жонглировании мячом.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Выполнять предварительный отбор источников знаний для поиска новой информации о жонглировании разными мячами.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении челночного бега.	Определять цель упражнений с мячами с помощью учителя и самостоятельно	Волейбол мяч, сетка		

				язык в процессе выполнения бега.						
44	9	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	Приобретать опыт в метании различными мячами в цель.	Реализовывать себя в игре как личность.	Слушать и осознавать информацию о технике метания в цель.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Корректировать ошибки в процессе метания.	Волейбол мяч, сетка		
45	10	Игры и игровые задания в волейболе.	Выполнять игровые задания в волейболе.	Стремиться к физическому совершенству в игре.	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь эффективно сотрудничать в игре, осуществлять взаимоконтроль.	Оценивать результат своих действий в игре.	Волейбол мяч, сетка		
46	11 К	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	Играть в волейбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями в игре волейбол.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о правилах игры в волейбол.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничество во время круговой тренировки.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении поднимания туловища.	Волейбол мяч, сетка		
47	12	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	Выполнять Командно-тактические действия в волейболе, легкоатлетические упражнения в беге.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками при развитии скоростно-силовых качеств.	Слушать, извлекая нужную информацию о развитии скоростно-силовых качеств.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.	Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения командно-тактических действий в волейболе.	Волейбол мяч, сетка		
48	13	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без.	Расширять двигательный опыт в подвижных играх	Проявлять внимание, ловкость и быстроту во	Описывать правила подвижных игр.	Слушать других, пытаться принимать другую точку	Оценивать результат своих действий в игре.	Волейбол мяч, сетка		

			и в эстафетах.	время эстафет.		зрения во время игры.				
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>										
49		Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль.	Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	Признавать здоровье решающим фактором в жизни человека.	Добывать новые знания из различных источников о здоровье и здоровом образе жизни.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения о способах самоконтроля.	Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли о здоровье.	Презентация, ноутбук		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>										
50	1	Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	Освоить строевые упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении строевых упражнений.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об истории гимнастики.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при выполнении строевых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Составлять план действий по освоению строевых упражнений.			
51	2 К	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать сопереживания сверстников при выполнении наклона вперед на результат.	Уметь выделять необходимую информацию о строевых упражнениях.	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе овладения гимнастических упражнений.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении наклона вперед.			
52	3	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об общеразвивающих упражнениях.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении ОРУ.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.			

			качеств.	ьности в процессе освоения ОРУ.						
53	4	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств.	Осознавать влияние общеразвивающих упражнений на формирование красивого тела и правильной осанки.	Описывать комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Уметь вносить коррективы при неправильном выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	Мячи, скакалки		
54	5	Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика.	Освоить висы и упоры.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении опорных прыжков.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов и упоров.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.	Определять последовательность выполнения висов и упоров.	Гимнастическая перекладина		
55	6 К	Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест.	Выполнять упражнения на снаряде. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Гимнастический козел		
56	7	Акробатические упражнения. Художественная гимнастика.	Выполнять акробатические упражнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим	Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении	Вносить необходимые дополнения и коррективы в	Гимнастические маты, мячи.		

				сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.		элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	план освоения акробатических упражнений.			
57	8	Аэробика. Акробатические упражнения.	Освоить элементы аэробики.	Осознание влияния занятий аэробикой на формирование красивого телосложения и правильной осанки.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль	Составлять план действий по освоению танцевальных упражнений.	Гимнастические маты, мячи		
58	9	Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Проявлять внимание, ловкость и быстроту во время упражнений на снарядах.	Добывать информацию из различных источников о гимнастических упражнениях на скамье, бревне, стенке.	Планировать сотрудничество со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Гимнастические маты, скамья, бревно, стенка		
59	10 К	Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат	Освоить прыжки с гимнастического мостика. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе освоения	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка с места.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе гимнастических прыжков.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении прыжка.	Гимнастический мостик		

				прыжков.						
60	11	Лазанье по канату, лестнице.	Выполнять лазание по канату.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку другу.	Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Гимнастический канат		
61	12 К	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.	Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Гантели, перекладина.		
62	13	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Выполнять опорные прыжки.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Скакалки, набивные мячи		
63	14	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	Освоить упражнения с повышенной амплитудой.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций при развитии гибкости.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения ОРУ.	Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.			
64	15	Упражнения с партнером, акробатические, на стенке.	Овладеть упражнениями с партнером.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего	Описывать технику упражнений с партнером, акробатические и	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в	Составлять комбинации из разученных акробатических упражнений.	Гимнастическая стенка		

				результата в процессе освоения упражнений.	на стенке.	акробатике.				
65	16	Упражнения для развития силы, координации и гибкости.	Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении силовых упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости, координации.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития силы.			
66	17	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Выполнять общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам во время освоения ОРУ.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Проявлять волевые усилия при освоении общеразвивающих упражнений.			
67	18 К	Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед.	Освоить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования.	Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Гимнастическая скамья, стенка, канат, маты		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>										
68	1	Комбинации из освоенных элементов передвижений в	Расширять двигательный опыт за счет передвижений в	Оценивать ситуации и поступки в процессе	Уметь обосновывать правильность выполнения	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и	В диалоге с учителем вырабатывать критерии	Баскетбольный мяч, щиты		

		баскетболе.	баскетболе.	выполнения комбинаций в баскетболе.	элементов ведения в баскетболе	взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Соблюдать правила безопасности.	оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов передвижений в баскетболе.			
69	2	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	Овладеть техникой передачи мяча в движении баскетболе.	Понимать важность простейших видов взаимодействия с партнерами в игре баскетбол	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники передач мяча в баскетболе.	Организовывать учебное взаимодействие в группе во время передач в парах, тройках.	Давать оценку при овладении передачами в движении.	Баскетбольный мяч, щиты		
70	3 К	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3x10	Овладеть техникой ведения мяча в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Предположить каких результатов, могут Баскетбольный мяч, щиты достигнуть при выполнении челночного бега 3x10.			
71	4	Броски мяча с места и в движении в баскетболе.	Овладеть техникой броска в баскетболе.	Развивать готовность к сотрудничеству при выполнении бросков в баскетболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения броска в баскетболе.	Планировать сотрудничество с сверстниками при освоении бросков.	Строить последовательный план выполнения бросков для достижения лучшего результата.	Баскетбольный мяч, щиты		
72	5	Вырывание и	Приобретать опыт	Развивать	Описывать технику	Осуществлять	Самостоятельн	Баскетбо		

		выбивание мяча в баскетболе.	выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	мотив закрепления приемов защиты в баскетболе.	вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь при освоении вырывания.	оценивать выполнение своих упражнений и обосновывать правильность или ошибочность освоения приемов защиты в баскетболе.	льный мяч, щиты		
73	6	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе.	Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе.	Управлять своими эмоциями в освоении комбинаций в баскетболе.	Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в баскетболе.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении баскетбольных комбинаций и осуществлять взаимоконтроль.	Понимать заданные учителем комбинации из элементов баскетбола.	Баскетбольный мяч, щиты		
74	7 К	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	Освоить командно-тактические действия нападения в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Организовать учебное взаимодействие в группе во время игры в баскетбол.	Уметь обосновывать правильность выполнения тактических действий в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу в игре.	Контролировать и оценивать технику выполнения упражнений, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата в подтягивании.	Баскетбольный мяч, щиты		
75	8	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе.	Объяснять положительные и отрицательные оценки во	Моделировать тактику игровых действий в баскетболе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Контролировать быстрый отрыв, аргументировать допущенные	Баскетбольный мяч, щиты		

				время игры в баскетбол.		необходимую взаимопомощь в игре.	ошибки в нападении.			
76	9	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Расширять двигательный опыт в игровой ситуации.	Стремиться к победе, уметь достойно проигрывать в игре в баскетбол.	Осознавать познавательную задачу при освоении действий нападающего.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время игры.	Оценивать результат своих действий в игре.	Баскетбольный мяч, щиты		
		<b>Волейбол (7 часов)</b>								
77	1	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	Выполнять прием мяча снизу и нижнюю прямую подачу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении подачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера при освоении подачи. Соблюдать правила безопасности.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами и подачей в волейболе.	Волейбол мяч, сетка		
78	2	Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе.	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.	Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Волейбол мяч, сетка		
79	3 К	Прямой нападающий удар в волейболе. Поднимание туловища на результат	Освоить прямой нападающий удар. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения нападающего удара в волейболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку другу при тестировании.	Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения	Волейбол мяч, сетка		

			индивидуального развития.	ые качества при освоении нападающего удара.			нападающим ударом.			
80	4	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол	Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Волейбол мяч, сетка		
81	5	Командно-тактические действия нападения в волейболе.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Управлять своими эмоциями во время освоения тактики игры в волейбол.	Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.	Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.	Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Волейбол мяч, сетка		
82	6	Позиционное нападение в волейболе.	Приобрести опыт нападения в волейболе.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения тактики игры волейбол.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.	Оценивать результат своих действий в игре.	Волейбол мяч, сетка		
83	7	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развивать чувство сопереживания за партнёров	Описывать комбинации в волейболе.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё	В диалоге с учителем вырабатывать критерии	Волейбол мяч, сетка		

				по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.		мнение при освоении элементов в волейболе.	оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.			
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>										
84		Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур. Организация и проведение туристических походов.	Руководствовать правилами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Формировать потребности к здоровому, образу жизни в процессе освоения знаний об оказании первой помощи и самопомощи.	Добывать новую информацию из различных источников об оказании первой помощи и самопомощи, об организации туристических походов.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничество при планировании турпохода.	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет) о проведении турпоходов.	Кусок доски, косынки, туристическое снаряжение		
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>										
85	1	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техникой высокого старта.	Описывать технику высокого старта.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности.	Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		

86	2 К	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.	Освоить прыжки и многоскоки. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на 30 м.	Находить информацию о технике бега на короткие дистанции.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения во время бега на результат.	Объяснять самому себе во время бега на результат, «что я могу?»	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
87	3	Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений.	Выполнять челночный бег. Понимать названия упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добыть информацию из различных источников о вариантах челночного бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
88	4	Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге.	Овладеть техникой скоростного бега.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении скоростного бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для развития скорости.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при соблюдении правил соревнований в беге.	Самостоятельно оценивать результаты скоростного бега и обосновывать правильность или ошибочность.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
89	5 К	Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом.	Освоить подвижные игры с бегом. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития скорости в процессе освоения бега 60 м.	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение во время игр.	Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
90	6	Метание	Овладеть	Проявлять	Находить	Уметь	Регулировать	Секун		

		теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений.	техникой метания малого мяча на дальность.	внимание и ловкость во время метания.	информацию о понятии «Демонстрация упражнений»	организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.	свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	домер, флажки, беговая дорожка		
91	7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	Овладеть техникой метания малого мяча.	Стремиться побеждать и улучшать свои результаты в освоении метания теннисного мяча.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения техники метания мяча в цель.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль	Уметь дозировать свою нагрузку и проявить контроль за ЧСС во время метания и бросков набивного мяча.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
92	8	Метание теннисного мяча на дальность на результат.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости при выполнении метания мяча на дальность.	Описывать технику метания на дальность.	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы выполнить метание с лучшим результатом.	Проявлять волевые усилия при метании на результат.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
93	9	Прыжок в высоту. Круговая эстафета.	Овладеть техникой прыжка в высоту	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	Планировать сотрудничество со сверстниками.	Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
94	10 К	Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	Овладеть техникой прыжка в высоту. Выполнять тестовое упражнение для	Развивать мотиви желание выполнять прыжок в высоту для	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.	Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять	Секун домер, флажки, беговая дорожка		

			оценки уровня индивидуального развития.	достижения наилучшего результата.			степень успешности выполнения прыжка.			
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>										
95	1	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	Освоить упражнения для развития выносливости и гибкости.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками при выполнении кросса.	Добывать новую информацию из различных источников о развитии гибкости.	Проявление взаимопомощи и поддержки во время прохождения дистанции. Соблюдать правила безопасности.	Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
96	2	Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол	Освоить технику бега с препятствиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге с препятствиями.	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении бега с препятствиями и осуществлять взаимоконтроль.	Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
97	3	Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол.	Овладеть техникой бега на местности, игрой в мини-футбол.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Описывать правила игры в мини-футбол.	Организовывать учебное взаимодействие в группе в мини-футболе.	Самостоятельно оценивать свои умения в мини-футболе и обосновывать правильность или ошибочность.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
98	4 К	Бег 1000 м. на результат.	Освоить подвижные игры	Оказывать бескорыстную	Владение знаниями о правильном темпе	Слушать других, пытаться	Концентрироваться на	Секундомер,		

		Подвижные игры с метанием.	с метанием. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	ую помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	бега на дистанции 1000 м.	принимать другую точку зрения в процессе игр.	безопасном преодолении дистанции 1000 м.	флажки, беговая дорожка		
99	5	Круговая тренировка. Тест - прыжок с места.	Освоить технику круговой тренировки. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в процессе круговой тренировки.	Называть простые и знакомые физические упражнения в процессе круговой тренировки.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра в круговой тренировке.	Объяснять самому себе во время выполнения прыжка на результат «что я могу?»	Секундомер, флажки, беговая дорожка, рулетка		
100	6	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	Освоить упражнения для развития силы.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для развития силы рук.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу	Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
101	7К	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест	Овладеть техникой бега до 15 мин. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать мотив и желание развивать выносливость и гибкость в процессе освоения кросса.	Описывать технику упражнений для развития гибкости.	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу	Составлять план действий выполнения бега и упражнений на гибкость с наилучшим результатом.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
102	8	Бег по пересеченной местности чередуя	Овладеть упражнениями для развития	Развивать готовность к сотрудничеству	Осуществить выбор наиболее эффективных	Уметь организовывать и планировать	Концентрироваться на безопасном	Секундомер, флажки,		

	с ходьбой до 15 мин.	выносливости.	ву во время освоения бега.	упражнений в процессе бега.	учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.	преодолении дистанции в процессе бега.	беговая дорожка		
--	----------------------	---------------	----------------------------	-----------------------------	---	--	-----------------	--	--

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций.  Устный опрос				
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие скоростных способностей.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных	Уметь				

	Спринтарский бег	Стартовый разгон	9	Обучение	стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
4 - 5		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
8		Развитие скоростных			ОРУ в движении. СУ. Специальные					

		способностей.		совершенствование	беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.					
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
10	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			

					кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.					
11		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	текущий			
12		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	Уметь продемонстрировать технику в целом.				

					дальность					
13 -14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий			
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				

					направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.					
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
19- 20		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
21- 22		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Уметь продемонстрировать	текущий			

					беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	физические кондиции				
23 -24		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

28 -29	II четверть  <i><b>Баскетбол</b></i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
30 -32		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

					груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..					
33-35		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
36- 37		Бросок мяча			ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и					

				<p>комплексный</p> <p>передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра</p>		текущий			
38-39		Бросок мяча в движении.		<p>комплексный</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра</p>	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			

40-41		Позиционное нападение		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
42 -43		Тактика свободного нападения		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная		текущий			

					игра.					
44-46		Нападение быстрым прорывом		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущий			
47		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
48 -49	III четверть	СУ. Основы знаний			Повторный инструктаж по ТБ,	Фронтальный				

	<i>Гимнастика</i>		9	комплексный	инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	опрос	текущий			
50 -51		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			

					пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.					
52-53		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
54-55		Упражнения в весе, равновесии.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина);	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					<p>передвижение в весе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>					
56		Развитие силовых			ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из					

		способностей		комплексный	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			
57-58		Развитие координационных способностей		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			
59- 60		Развитие скоростно-			ОРУ, СУ.. Специальные					

		СИЛОВЫХ способностей.		комплексный	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			
61 -62	<i>Волейбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке	Дозировка индивидуальная	текущий			

					<p>волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>					
63 -64		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

				<p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>						
65 -66		Прием и передача мяча.			ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Корректировка техники выполнения				

				<p>обучение</p>	<p>элементов техники перемещений.          Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;          чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу;          Развитие прыгучести.          Учебная игра.</p>	<p>упражнений</p>	<p>текущий</p>			
--	--	--	--	-----------------	---	-------------------	----------------	--	--	--

67-69		Подача мяча.		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
70 -72		Нападающий удар (н/у).		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

					же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.					
73 -74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
75 -77		Тактика игры.			ОРУ на локальное развитие мышц		текущий			

				комплексный	туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений				
78 -79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
80 -81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега				

					Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.					
82-83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием	Тестирование бега на 1000 метров.				

					бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.					
87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
90 -91		Высокий старт			ОРУ в движении.					

				Обучение	СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.					
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра		текущий			

					и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.					
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Уметь продемонстрировать финальное	текущий			

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	усилие.				
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
100	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			

					места приземления, с целью отработки движения ног вперед.					
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.		текущий			
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Подведение итогов.					

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об	Знать требования инструкций.  Устный опрос				

					утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.					
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
4 - 5		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	текущий			

					с полной скоростью (5 – 6 раз).					
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.					
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			

10	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
11		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	текущий			

12		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
13 -14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.		текущий			

					Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.					
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
19- 20		Развитие силовой выносливости			ОРУ в движении. Специальные	Тестирование				

				комплексный	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	бега на 1000 метров.	текущий			
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий			
23 - 24		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий			

25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
28 -29	II четверть <b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом;	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			

					<p>передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>					
30 -32		Ловля и передача мяча.		обучение	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

					передача мяча с продвижением вперед.					
33-35		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
36- 37		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным		текущий			

					отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра					
38-39		Бросок мяча в движении.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
40-41		Штрафной бросок.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			

					мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра					
42 -43		Индивидуальная техника защиты		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий			
44-46		Тактика игры.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Уметь применять в игре защитные	текущий			

					<p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом 3 : 2.</p>	действия				
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	<p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Держание игрока с мячом в защите.  Учебная игра.</p>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
48 -49	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	комплексный	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Правила самостраховки и</p>	Фронтальный опрос				

					страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		текущий			
50 -51		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			

					девушки – на низкой перекладине.					
52-53		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
54-55		Упражнения в висе.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					<p>вперед в вис присев.  Вис лежа на н. ж.,  сед боком на н. ж.,  соскок. Комбинации  из ранее освоенных  элементов.  Подтягивание:  юноши - на  высокой  перекладине,  девушки – на  низкой перекладине  – на результат.</p>					
56		Развитие силовых способностей		комплексный	<p>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.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
57-58		Развитие координационных		комплексный	<p>ОРУ в движении.  Специальные</p>					

		способностей			беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий			
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей.		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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			

					скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.					
61 -62	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий			
63 -64		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники выполнения				

					<p>перемещений.          Передача мяча над собой во встречных колоннах.          Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения.          Развитие прыгучести.</p>	упражнений	текущий			
65 -66		Прием мяча после подачи		комплексный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища.          Специальные беговые упражнения.          Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.          Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений          Дозировка индивидуальная</p>	текущий			

					прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.					
67-69										
		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
70 -72		Нападающий удар (н/у).		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

					подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.					
73 -74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
75 -77		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.					
78 -79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
80 -81		Развитие силовой выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
82-83		Переменный бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные	Уметь				

				комплексный	беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстрировать физические кондиции	текущий			
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий			

87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
90 -91		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			

					5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).					
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		текущий			
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную	текущий			

					пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	выносливость).				
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			

					Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.					
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			
100	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий			
101		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.	Уметь выполнять прыжок в длину	текущий			

					Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	с разбега.				
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Подведение итогов.					

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	п
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и	Знать требования инструкций. Устный опрос			

					пассивный отдых.				
2 - 3	<b>Легкая атлетика</b>  Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
4 - 5		3		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60	Уметь демонстрировать технику низкого старта	те

							метров.		
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		

10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
11		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		

					– 5 шагов разбега на дальность.				
12.		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
13- 14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
15.		Прыжок в длину с разбега.			ОРУ в движении. Специальные	Корректировка			

				комплексный	беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	техники прыжка с разбега.	текущий		
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
19- 20		Развитие силовой выносливости			ОРУ в движении. Специальные	Тестирование			

				комплексный	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	бега на 1000 метров.	текущий		
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23 - 24		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег –	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

					10 – 15 минут.				
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
28 -29	II четверть <b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		

					<p>парах в нападающей и защитной стойке.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>				
30 -32		Ловля и передача мяча.		комплексный	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

					сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				
33-35		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36- 37		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий		

					отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра				
38-39		Бросок мяча в движении.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		

					броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра				
42 -43		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий		
44-45		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		

					<p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра</p>				
46		Зонная система защиты.		комплексный	<p>Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.</p>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	<p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».</p>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		

					Учебная игра.				
48 -49	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой -	Фронтальный опрос	текущий		

					юноши.				
50 -51		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
52-53		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий		

					<p>акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.</p>				
54-55		Упражнения в висе		<p>комплексный</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>текущий</p>		

					перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.				
56		Развитие силовых способностей		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		
57-58		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки		текущий		

					со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
59- 60		Развитие скоростно- силовых способностей.		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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		

61 -62	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	
63 -64		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

					нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				
65 -66		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		

67-69		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направлени полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
70 -72		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из	Уметь демонстрировать технику.	текущий		

					зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.				
73 -74		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
75 -77		Тактика игры.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые		текущий		

				комплексный	упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
78 -79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
80 -81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега			

					Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.				
82-83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с		текущий		

					использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		

					15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
90 -91		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий		

					Низкий старт – бег 60 метров – на результат.				
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 –	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		

					14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.				
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
100	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные		текущий		

					беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
101		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Подведение итогов.				