

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся с ОВЗ 5-9 классов (1 вариант)

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов составлена с учётом авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронковой и учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ».

Учебный предмет «адаптивная физическая культура» является частью образовательной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на изучение физкультуры в 5-9 классах для учащихся с умственной отсталостью (VIII вид, 1 вариант) выделяется **510 часов** (по 3 часа в неделю, 102 часа в год).

Планируемые результаты

Изучение физической культуры в 5-11 классе обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учёт уровневого подхода к достижению планируемых результатов

5-6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	124-126	119-121	109-118	120-122	117-119	99-116
Бег 30м. с высокого старта (сек)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Наклон вперед	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30м. с высокого старта (сек)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-7,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Наклон вперед	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

8-9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30м. с высокого старта (сек)	5,8	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Без 300 м. (сек)	1,02-1,05	1,06-1,11	1,12-1,17	1,05-1,09	1,10-1,14	1,15-1,20

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении

движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастнополовые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-11 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9-11кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—11 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9-11 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-11 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9-11 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на

развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-11 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места.

8-11 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9-11 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши - 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Примерное распределение основного программного материала

№ п / п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	4	4	4	4	6
2	Легкая атлетика	28	28	28	28	28
3	Баскетбол	24	24	24	18	16
4	Волейбол	14	14	14	20	20
5	Гимнастика с элементами Акробатики	20	20	20	20	20
6	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
	Всего часов	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование
5класс

№ уро ка	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Олимпийские игры древности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры раскрывают содержание и правила соревнований.		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанцииот 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
3	Ускорение с высокого старта			
4	Высокий старт. Бег на результат 30 м.			
5	Бег на результат 60 м			
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			
7	Кроссовый бег			
8	Бег 1000 м - зачет			
9	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку – на результат.			
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				

10	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание.		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Полет и приземление.		
Метание малого мяча(3 часа)				
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками			
Спортивные игры(12 часов)				
Баскетбол (12 часов)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Взаимодействуют сосверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		

23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Возрождение Олимпийских игры олимпийского движения.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смыслсимволики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по канату	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением исведением). Лазают по канату.		
30	Перестроения. Лазанье по канату в три приема – на результат.			
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>				
31	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
32	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

33	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет			
34	Стойка на лопатках			
35	Закрепление акробатической комбинации			
36	Совершенствование акробатической комбинации			
37	Броски набивного мяча (2 кг)			
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика			
<i>Опорные прыжки 3ч</i>				
40	Вскок в упор присев	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см Демонстрируют уровень физической подготовленности Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.		
41	Соскок прогнувшись			
42	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.			
43	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.		
44	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			
45	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
46	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) - зачет.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики			
48	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)				
50	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,		
51	Закрепление техники попеременного двухшажного хода			

52	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
53	Закрепление техники одновременного бесшажного хода			
54	Подъём "полуёлочкой"	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
55	Торможение "плугом"			
56	Повороты переступанием на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
57	Повороты переступанием в движении			
58	Спуск в основной стойке.			
59	Спуск в высокой стойке			
60	Передвижение на лыжах до 3 км	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
61	Передвижение на лыжах до 3 км			
Спортивные игры(26 часов)				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
62	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
64	Ведение мяча с изменением направления	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			

68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
69	Эстафеты с элементами баскетбола.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
70	Штрафной бросок. Подвижная игра 33	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
72	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
73	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Волейбол (5 часов)				
74	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
75	Ходьба и бег, выполнение заданий	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
77	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
78	Эстафеты с волейбольным мячом	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня		
Волейбол (9 часов)				
80	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

		действий, соблюдают правила безопасности		
82	Передача мяча над собой. То же через сетку.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
83	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки			
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			
85	Комбинация: прием, передача, удар			
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
87	Игра по упрощенным правилам			
88	мини-волейбола			
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
90	Бег с ускорением от 30 до 40 м			
91	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.			
92	Бег на результат 60 м	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>		
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
94	Кроссовый бег			
95	Бег 1000 м			
96	Челночный бег 3x10	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				

97	Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
98	Прыжок в высоту с разбега – на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
99	Прыжки в длину с места – на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>		
Метание малого мяча(3 часа)				
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	Применяют метательные упражнения. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы сплужения сидя на полу, от груди		

6 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Скоростной бег до 50 м			
4	Высокий старт. Бег на результат 30 м			

		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
5	Низкий старт. Бег на результат 60 м			
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
7	Кроссовый бег			
8	Бег 1200 м			
9	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места	Демонстрируют уровень физической подготовленности Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
Прыжковые упражнения (3 часа)				
10	техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.		
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Метание малого мяча (3 часа)				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
15	Броски набивного мяча (2 кг)	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Спортивные игры (12 часов)				
Баскетбол (12 часов)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			

19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				

31	Два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
32	Два кувырка вперед слитно			
33	"Мост" из положения стоя с помощью.			
34	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
35	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
36	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.			
37	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика			
Опорные прыжки (3ч)				
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.		
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			
42	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
43	Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания	Оценивают свои физические качества. Подтягивания: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		
44	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема.	Описывают и осваивают технику лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
45	Лазание в два приема. Метание набивного мяча из-за головы – контроль на результат.			
46	Лазание по канату в два приема – контроль техники.	Демонстрируют уровень техники лазания по канату.		
47	Эстафеты с элементами гимнастики.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
48	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.		
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)				

50	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
51	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пятки, вокруг носков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
52	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
53	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
54	Подъём "ёлочкой"	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
55	Подъём наискось «полуёлочкой»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
56	Торможение «плугом» и поворот упором	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
57	Торможение «плугом» и поворот упором			
58	Игры на лыжах			
59	Игры на лыжах			
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км			
<i>Спортивные игры(17 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
62	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
63	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		
69	Обучение штрафному броску			
70	Закрепление штрафного броска. Игра «33»			

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
72	Игра по упрощённым правилам. Жесты судьи.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
73	Игра по упрощённым правилам. Судейство игры.			
<i>Волейбол (5 часов)</i>				
74	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
77	Прием и передача мяча снизу двумя руками			
78	Эстафеты с мячом	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.		
<i>Волейбол (9 часов)</i>				
80	Изучение техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила		
81	Нижняя прямая подача – контроль техники			
82	Нападающий удар			
83	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
84	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц.			

85	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	безопасности		
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
88	Подвижные игры и эстафеты			
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89	Ускорение с высокого старта	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м			
91	Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.			
92	Бег на результат 60 м	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
94	Кроссовый бег			
95	Бег 1200 м			
96	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				

97	Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".			
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя			

7 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 40 до 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
3	Скоростной бег до 60 м.			
4	Высокий старт. Бег 30 м. на результат			

5	Низкий старт. Бег 60 м – на результат.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют уровень физической подготовленности		
7	Кроссовый бег			
8	Бег 1500 м			
9	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места.			
Прыжковые упражнения (3 часа)				
10	Техника выполнения Прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют уровень физической подготовленности		
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег(подбор разбега)			
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – нарезультат			
Метание малого мяча(3 часа)				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			

15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Знания о физической культуре (1 час)				

28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборотаналево!", "Полшага!", "Полный шаг!"			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31	Кувырок вперед, Кувырок назад	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).		
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м).Кувырок назад в полушпагат (д)			
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения стоя (д)			
34	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
35	Акробатическая комбинация	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
36	Акробатическая комбинация – контроль техники.			
37	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика			
<i>Опорные прыжки (6ч)</i>				
40	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
41	Опорный прыжок – контроль техники.			
42	Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
43	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
44	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			
45	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.			
46	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки			
47	Подтягивания на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет.			

48	Эстафеты с элементами гимнастики			
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Спортивная подготовка	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.		
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>				
50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. демонстрировать уровень физической подготовленности		
51	Закрепление техники одновременного одношажного хода			
52	Оценка техники одновременного одношажного хода			
53	Спуски и подъемы			
54	Подъём в гору скользящим шагом.			
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
56	Поворот на месте махом.			
57	Повороты переступанием			
58	Игры на лыжах			
59	Игры на лыжах			
60	Передвижение на лыжах до 4 км	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
61	Передвижение на лыжах до 4 км			
<i>Спортивные игры(17 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часа)</i>				
62	ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		
69	Штрафной бросок.			

70	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
72	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
73	Игра по упрощённым правилам			
<i>Волейбол (5 часов)</i>				
74	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
75	Ходьба и бег, выполнение заданий			
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах			
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку			
78	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.		
<i>Волейбол (9 часов)</i>				
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах			
82	Нападающий удар			
83	Нижняя прямая подача		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	

84	Нижняя прямая подача. Оценка техники	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
85	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
86	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола			
87	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	Демонстрируют уровень владения приема и передачи мяча в играх и эстафетах.		
88	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89	Инструктаж по ТБ. Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м			
91	Скоростной бег до 60 м	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
92	Бег на результат 60 м			
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
94	Кроссовый бег			
95	Бег 1500 м			
96	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места.			

		<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
97	Техника выполнения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".			
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.			
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя			

8 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				

2	Низкий старт до 30 м	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>демонстрируют уровень физической подготовленности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		
3	Скоростной бег до 70 м			
4	Бег на результат 60 м			
5	Высокий старт			
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		
7	Кроссовый бег	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>демонстрируют уровень физической подготовленности</p>		
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
9	Челночный бег 3х10Прыжки в длину с места			
Прыжковые упражнения (3 часа)				
10	прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>демонстрируют уровень физической подготовленности</p>		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"			
12	прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат.			
Метание малого мяча(3 часа)				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>		
14	Метание малого мяча на дальность			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы			

		процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Волейбол (12 часов)</i>				
16	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	Ходьба и бег, выполнение заданий			
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
20	Передача над собой в встречных колоннах			
21	Передача в тройках после перемещения			
22	Изучение техники прямого нападающего удара			
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
24	Отбивание кулаком через сетку			
25	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.		
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	демонстрируют уровень физической		

		<i>подготовленности</i>		
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организуемые команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы		
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на голове (м)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх споворотом на 360 °		
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в упор присев.(д)			
33	Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворотназад в полушпагат через плечо (д)			
34	Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев. (д)			
35	Акробатическая комбинация	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
36	Акробатическая комбинация – на результат			
37	Круговая тренировка.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика			

40	Развитие скоростно- силовых способностей.Прыжки на скакалке.	Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел вширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Подтягивания в висе.Опорный прыжок.			
42	Потягивания в висе –контроль. Опорный прыжок –контроль.			
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)				
43	Разучивание комбинации наперекладине – мальчики, на бревне –девочки.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад всед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок(вперед, прогнувшись)(девочки) демонстрируют уровень физической подготовленности		
44	Закрепление комбинации наперекладине – мальчики, на бревне –девочки.			
45	Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне –девочки – зачет			
Лазание по канату(3 часа)				
46	Лазание по канату в дваприема.	Описывают технику лазания по канату в два приема. Закрепление техники лазания по канату в два приема. демонстрируют уровень физической подготовленности		
47	Лазание по канату. Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки.			
48	Лазание по канату –контроль техники			
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)				
50	Лыжная подготовка.Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
51	Одновременный одношажный ход			
52	Коньковый ход			
53	Переход от попеременного двухшажного хода к оновременным ходам			
54	Подъемы и спуски			
55	Торможение и поворот "плугом"			

56	Торможение и поворот "плугом"			
57	Повороты «переступанием»			
58	Игры на лыжах			
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
60	Передвижение на лыжах до 4,5 км			
61	Соревнования лыжников класса	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
<i>Волейбол (8 часов)</i>				
62	ТБ на уроках по волейболу. Ходьба и бег, выполнение заданий	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
65	Передача над собой во встречных колоннах			
66	Отбивание кулаком через сетку			
67	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
68	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
69	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола			
<i>Баскетбол (9 часов)</i>				

70	Инструктаж по ТБ.Стойка игрока, перемещение в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
71	Остановка двумя шагами и прыжком			
72	Повороты без мяча и с мячом			
73	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
74	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек			
76	Ведение мяча в низкой,средней, высокой стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	демонстрируют уровень физической подготовленности		
Знания о физической культуре (1 час)				
80	Проведение самостоятельных занятий по коррекциосанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.		
<i>Баскетбол (9 часов)</i>				
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении			
83	Штрафной бросок			
84	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»			
85	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,		

		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
86	Позиционное нападение со сменой мест	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.		
87	Взаимодействие двухигроков через заслон	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.		
88	Решение игровых задач помощью изученных приемов разными способами	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
89	Учебная игра. Судейство игры.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осуществляют судейство игры		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
90	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют уровень физической подготовленности Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м			
92	Бег на результат 60 м			
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
94	Кроссовый бег	демонстрируют уровень физической подготовленности		
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
96	Челночный бег 3x10.			
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
97	Техника прыжка ввысоту с 7 разбегаспособом "перешагивание".	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения демонстрируют уровень физической подготовленности		
98	прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.			
99	Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки через скакалку.			

<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
101	Метание малого мяча на дальность	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
102	Броски набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

9 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.		
Легкая атлетика(14 часов)				
2	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
3	Скоростной бег до 70 м			
4	Бег на результат 30 м			
5	Бег на результат 60 м			
6	Высокий старт			
7	Кроссовый бег			
8	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	
9	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) - на результат.			
10	Челночный бег 3x10			
11	Метание малого мяча на дальность.			
12	Метание малого мяча на дальность - на результат.			
13	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.			

14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".			
15	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" - на результат.			
Волейбол (12 часов)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>		
17	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте в паре, через сетку.			
18	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении.			
19	Прием мяча отраженного сеткой.			
20	Отбивание кулаком через сетку			
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
22	Судейство игры			
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку			
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.			
25	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении.			
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
Знания о физической культуре (2 часа)				
28	Знания о физической культуре	Знать основные понятия; комплексы и упражнения физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).		
29	Профессионально-прикладная подготовка	Знать основные понятия ППФП		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
30	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки).	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают и демонстрируют технику</p>		
31	Построение и перестроение			

	на месте. Кувырок вперед и назад.	опорного прыжка, лазания по канату <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>		
32	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			
33	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д)			
34	Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колени (д)			
35	Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушпагат (д)			
36	Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)			
37	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.			
38	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колени (д).			
39	Наклон вперед из положения сидя – на результат.			
40	Акробатическая комбинация			
41	Акробатическая комбинация – контроль техники			
42	Круговая тренировка. Развитие силы.			
43	Подтягивание в висе. Опорный прыжок			
44	Опорный прыжок. Лазание по канату			
45	Опорный прыжок – контроль техники.			
46	Лазание по канату – контроль техники.			
47	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне –			

	девочки			
48	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки			
49	Контроль техники: комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)				
50	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>		
51	Попеременный четырехшажный ход			
52	Попеременный четырехшажный ход			
53	Переход с попеременных ходов на одновременные			
54	Переход с попеременных ходов на одновременные			
55	Преодоление контруклонов			
56	Преодоление контруклонов			
57	Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором».			
58	Спуск в средней стойке.			
59	Передвижение на лыжах до 5 км			
60	Передвижение на лыжах до 5 км			
61	Подвижные игры и эстафеты			
62	Подвижные игры и эстафеты			
Волейбол (8 часов)				
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической</i></p>		
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
65	Отбивание кулаком через сетку			
66	Прием мяча отраженного сеткой			
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели			
68	Нижняя прямая подача. Прием подачи			

69	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	<i>подготовленности.</i>		
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
Баскетбол (16часов)				
71	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>		
72	Передача мяча различными способами на месте и в движении			
73	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
74	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.			
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
76	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
77	Штрафной бросок.			
78	Вырывание и выбивание мяча.			
79	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
80	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек.			
81	Ведение мяча, штрафной бросок			
82	Повороты без мяча и с мячом			
83	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
84	Передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.			
85	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.			
86	Игра по упрощенным правилам. Судейство			

	игры.			
Знания о физической культуре (2 часа)				
87	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Уметь оказывать первую помощь при травмах		
88	Режим дня, его основное содержание и правила планирования			
Легкая атлетика(14 часов)				
89	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м.			
91	Бег на результат 60 м.			
92	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.			
93	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.			
94	Метание малого мяча на дальность - зачет.			
95	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
96	Бег 2000 м. (мальчики), 1500м. (девочки) - зачет.			
97	Прыжки в длину с места - зачет			
98	Челночный бег 3x10 - зачет			
99	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
100	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
101	Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат.			
102	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.			

**Уровень подготовки учащихся:
5 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5

Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25

Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-
--------------------------	--	-----	-------	--------------	---	---

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

