

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Фёдоровская основная школа им. Л.В. Виноградова»
Ясногорского района Тульской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
МОУ «Фёдоровская ОШ»

Протокол № 1 от 30.08.2017

«Утверждаю»

директор

МОУ «Фёдоровская ОШ»

 М.С.Чепанова

**Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 5 – 9 классов

II уровень

Учитель: Веренич О.В.

Квалификационная категория: I

д. Фёдоровка, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;
- основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Фёдоровская ОШ».

Цель: формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателях физической подготовленности.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- сформировать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные, коммуникативные;
- развивать координационные способности и физические качества;
- сформировать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- сформировать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформировать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- способствовать приобретению опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности.

- способствовать пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья
- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Ведущей идеей предмета является усиление оздоровительного и тренирующего эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний физических упражнений, способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание программы разработано на основе принципов:

- *вариативности* - формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора на уроках физической культуры;
- *непрерывности* - преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- *целостности* - формирование у учащихся обобщенного системного представления о физической культуре и ее влиянии на развитие личности, мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности;
- *минимакса* – реализация программы предлагает ученику возможность освоения содержания образования по физической культуре на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечения при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума ФГОС;
- *психологической комфортности* - снятие стрессообразующих факторов учебного процесса по физической культуре, создание на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- *творчества* - максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе по физической культуре, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

•

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы, на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 часа из расчёта 3 часа в неделю с 5-9 классы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 класс

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
5 класс	3	35	105
6 класс	3	35	105
7 класс	3	35	105
8 класс	3	35	105
9 класс	3	35	105
Итого			525 часа

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

6 класс

Личностные результаты

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты

Познавательные УУД - умения

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

Регулятивные УУД - умения

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Коммуникативные УУД

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

Предметные-результаты

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- планировать содержание занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели.

7 класс

Личностные результаты

- сформированность ответственного отношения к учению;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Регулятивные УУД

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

Предметные результаты

- 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.

8 класс

Личностные результаты

- сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

9 класс

Личностные УУД

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Регулятивные УУД

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные УУД

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельными уроками.

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

1.1.Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма, профилактика средствами физической культуры.

1.2.Социально-психологические основы.

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3.Культурно-исторические основы.

. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4.Подвижные игры. Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5.Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.6.Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.7.Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
5 класс				
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, Аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели Характеризовать цель и значение закаливающих процедур Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения	
1.	Лёгкая атлетика	11	Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь выполнять комплекс ОРУ Научиться технике бега с низкого старта, бегать на короткие дистанции Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Осмысление, объяснение своего двигательного опыта техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений., Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Выполнять прыжков в длину с разбега, метание малого мяча Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
2.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Описывать технику упражнений для утренней зарядки Выполнять их соответствующем темпе и ритме Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	Рассказать об истории становления и развития гимнастики и акробатики Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке Выполнять передвижения разными способами на низком	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			гимнастическом бревне	
4.	Лыжная подготовка	18	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вид спорта Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции Описывать технику подъёмов на лыжах способом «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать Технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать преодоления бугров и впадин Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года	
5.	Волейбол	16	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			соревновательные действия, разрешенные правилами игры Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	
6.	Баскетбол	16	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
7.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности,	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма	
8.	Лёгкая атлетика	10	Демонстрировать знания по истории легкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции Демонстрировать технику бега на короткие дистанции Описывать технику высокого старта Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений Описывать технику прыжка в высоту с разбега, анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
6 класс				
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр Характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Олимпийских игр Раскрывать историческую роль А.Д. Бутаковского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России; участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение всероссийских Олимпиад и т.п. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) Вести дневник самонаблюдения Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности	
1.	Легкая атлетика	11	Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь выполнять комплекс ОРУ Научиться технике бега с низкого старта, бегать на короткие дистанции Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			поступки на основе представлений о нравственных нормах, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Осмысление, объяснение своего двигательного опыта техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений., Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Выполнять прыжков в длину с разбега, метание малого мяча Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
2.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Раскрывать понятия физическая подготовка	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Раскрывать понятие «физическая подготовленность» Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур	
3.	Гимнастика основами акробатики	с18	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцов эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			деятельности в соответствии с образцов эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне и анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
4.	Лыжные подготовка	18	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики) Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона	
5.	Волейбол	17	Использовать игру волейбол как средство организации активного отдыха и досуга Выполнять правила игры волейбол в процессе соревновательной деятельности Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передачи мяча в разные зоны площадки соперника	
6.	Баскетбол	17	Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга Выполнять правила игры баскетбол в процессе соревновательной деятельности Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и использовать её в процессе игровой деятельности Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	
7.	Кроссовая	6	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
	подготовка		дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Раскрывать понятия физическая подготовка Раскрывать понятие «физическая подготовленность» Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков	
8.	Легкая атлетика	9	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			от техники спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
7 класс				
	Основы знаний о физической культуре В процессе урока		Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в Олимпийском движении и в России Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве Раскрывать понятие «двигательные действия» Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Следовать правилам от простого к сложному и от освоенного к неосвоенному Приводить примеры подводящих упражнений Выявлять общность и различие двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год Вести дневник самонаблюдения Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)	
1.	Легкая атлетика	11	Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь выполнять комплекс ОРУ Научиться технике бега с низкого старта, бегать на короткие дистанции Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Осмысление, объяснение своего двигательного опыта техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений., Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Выполнять прыжков в длину с разбега, метание малого мяча Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
2.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его по средствам сравнения с ранее полученными результатами Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений	
3.	Гимнастика основами акробатики	с16	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			способы их исправления Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности Выполнять подводящие и подготовительные упражнения	
4.	Лыжная подготовка	18	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	
5.	Волейбол	17	Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций Проявлять дисциплинированность на площадке Уважать соперников и игроков своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях Управлять эмоциями Соблюдать правила игры	
6.	Баскетбол	17	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			защитных действиях Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	
7.	Кроссовая подготовка	6	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его по средствам сравнения с ранее полученными результатами Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений	
8.	Лёгкая атлетика	11	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности Демонстрировать технику гладкого равномерного бега Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности Описывать технику прыжка в высоту с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности Метать малый мяч точно в движущуюся мишень Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Метать малый мяч точно в летящий большой мяч Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча	
8 класс				
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
	культуре		Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи Определять гармоничность собственного телосложения	
1.	Легкая атлетика	11	Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь выполнять комплекс ОРУ Научиться технике бега с низкого старта, бегать на короткие дистанции Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Осмысление, объяснение своего двигательного опыта техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений., Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Выполнять прыжков в длину с разбега, метание малого мяча Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
2.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Определять цель и назначение спортивной подготовки Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы Определять влияние тренировочных занятий на организм Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения	
3.	Гимнастика основами акробатики	с18	Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма, осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма осваивать самостоятельно и демонстрировать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь с соответствием с образцом эталонной техники	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений и уровня физической подготовленности Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне с соответствия с образцом эталонной техники Составлять индивидуальные комбинации Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности	
4.	Лыжная подготовка	21	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах и на максимально возможный индивидуальный спортивный результат Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	
5.	Волейбол	12	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			игры	
6.	Баскетбол	18	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	
7.	Кроссовая подготовка	6	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			«наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Определять цель и назначение спортивной подготовки Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы Определять влияние тренировочных занятий на организм Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения	
4.	Лёгкая атлетика.	10	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			спортивной подготовкой Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность	
9 класс				
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье» Приводить примеры проявления физического, душевного и социального	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой Раскрывать понятие «здоровый образ жизни» Раскрывать понятие «рациональное питание» Характеризовать режим питания Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек Соблюдать правила безопасности Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой Называть основные признаки лёгких травм Оказывать первую доврачебную помощь при травмах	
1.	Легкая атлетика	10	Знать правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь выполнять комплекс ОРУ Научиться технике бега с низкого старта, бегать на короткие дистанции Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Осмысление, объяснение своего двигательного опыта техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений., Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности Выполнять прыжков в длину с разбега, метание малого мяча Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
2.	Кроссовая подготовка	9	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			основные в структуре различных видов профессиональной деятельности Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата Раскрывать понятие «функциональные резервы организма» Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты	
3.	Гимнастика основами акробатики	с17	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения Составлять индивидуальные комбинации Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности	
4.	Лыжная подготовка	20	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции	
5.	Волейбол	16	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
			Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	
6.	Баскетбол	16	Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Использовать броски мяча во время игровой деятельности Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	
7.	Кроссовая	6	Научиться технике бега с высокого старта, бегать на длинные	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
	подготовка		дистанции, в равномерном темпе по пересеченной местности, преодоление препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата	
8.	Лёгкая атлетика	8	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Планировать тренировочные занятия	

Календарно - тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра "Бег с флажками".	1		
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1		
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Р.К. Тула спортивная.	1		
5	Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Подвижная игра "Разведчики и часовые"	1		
6	ИТБ № 02-21. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч".	1		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит".	1		

8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра "Метко в цель".	1		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1). с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Подвижная игра "Салки".	1		
11	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Подвижная игра "Салки маршем".	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра "Невод".	1		
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра "Перебежка с выручкой".	1		
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра "Паровозики".	1		
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Бег с флажками".	1		
16	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Вызов номера".	1		
17	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		

18	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Через кочки и пенечки".	1		
19	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые".	1		
20	Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра "Пятнашки маршем".	1		
	Гимнастика (16 ч)			
21	ИТБ № 02-22. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Р.К. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Подвижная игра "Запрещенное движение".	1		
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Светофор".	1		
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Фигуры".	1		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Веревочка под ногами".	1		
25	Оценка техники выполнения висов. Подвижная игра "Прыжок за прыжком"	1		
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Удочка"	1		

27	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Прыжки по полоскам"	1		
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Кто обгонит?"	1		
29	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки"	1		
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Подвижная игра "Кто обгонит?" Р.К. Спортивная гимнастика в Тульском регионе.	1		
31	ИТБ № 02-22. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
32	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Подвижная игра "Два лагеря".	1		
33	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра "Смена капитана".	1		
34	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра "Бездомный заяц".	1		
35	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра "Челнок".	1		
36	Строевой шаг. Повороты в движении. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. Эстафеты с обручем.	1		

Лыжная подготовка (18 ч)

37	ИТБ № 02-23. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1		
38	Одновременный двухшажный ход.	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
40	Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км.	1		
41	Подъемы. Подъем «полуелочкой». Р.К. Спортсмены-туляки на Олимпиаде Сочи-2014.	1		
42	Торможение «плугом». Подъем «елочкой».	1		
43	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой».	1		
44	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1		
45	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
46	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1		
47	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1		
48	Попеременный и одновременный лыжный ход. Эстафеты.	1		
49	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до	1		

	3,5 км.			
50	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1		
51	Попеременный и одновременный лыжный ход. Игры на склоне.	1		
52	Лыжные гонки – 1,5 км.	1		
53	Подъемы и спуски.	1		
54	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 1 км.	1		
	Волейбол (16ч)			
55	ИТБ №02-24. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
56	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра "Пасовка волейболистов".	1		
57	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1		
58	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1		
59	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1		

60	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1		
61	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1		
62	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1		
63	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1		
64	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		
65	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
66	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		
67	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1		

68	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
69	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1		
70	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Оценка техники нижней прямой подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1		
Баскетбол (16 ч)				
71	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1		
72	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		
73	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		
74	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		

75	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1		
76	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Р.К. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1		
77	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	1		
78	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Оценка техники ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через	1		

	скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.			
83	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Оценка техники броска снизу в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
84	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Оценка техники броска одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
85	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
86	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
Кроссовая подготовка (9 ч.)				
87	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые".	1		
88	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые".	1		
89	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картофеля".	1		

90	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картофеля".	1		
91	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра "Салки маршем".	1		
92	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра "Салки маршем".	1		
93	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Бег по разному грунту. Подвижная игра "Наступление".	1		
94	Равномерный бег (19 мин). ОРУ. Бег по разному грунту. Подвижная игра "Наступление".	1		
95	Равномерный бег (20 мин). Подвижная игра "Невод".	1		
Легкая атлетика (10ч)				
96	ИТБ № 02-21. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1		
97	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	1		
98	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	1		
99	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Р.К. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
100	Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Р.К. Гимнастки г. Тулы: М. Зайнуллина, А. Щепилова, Д. Сафонова.	1		

101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1		
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
103	Метание теннисного мяча с 3— 5 шагов на заданное расстояние.	1		
104	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1		
105	Итоговое занятие. Спортивные соревнования «Весёлые старты».	1		

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	ИТБ № 01-07, № 01-08, 02-21. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Эстафеты встречные. Терминология спринтерского бега.	1		
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты линейные. Измерение результатов бег на 30м.	1		
3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	1		
4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3х50 м). ОРУ. Эстафеты. Старты с различных положений.	1		
5	Бег (60 м) на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. ОРУ. Эстафеты.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. Терминология прыжков в длину.	1		
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Терминология метания.	1		

8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках.	1		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	1		
10	Бег на средние дистанции. Бег (1000 м). Р.К. Успехи тульского велоспорта. В. Соболев.	1		
11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижная игра «Круговая эстафета».	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	ИТБ № 02-21. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Терминология кроссового бега.	1		
13	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
14	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Юношеский баскетбол в Тульской области.	1		
15	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
17	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		

18	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечённой местности. Спортивная игра "Лапта".	1		
19	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
20	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (18 ч)			
21	ИТБ № 02-22.Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Висы. Эстафеты.	1		
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Р.К. Тульские гимнасты в Международных летних детских играх в Виндзоре.	1		
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев.	1		
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев.	1		
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев.	1		
26	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. Выполнение подтягивания в висе.	1		
27	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты.	1		

28	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
29	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
30	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
31	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
32	Контроль выполнения прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1		
33	ИТБ № 02-22. Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1		
34	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. "Мост" из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. Р.К. Спортивная гимнастика в Тульской области.	1		
35	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема.	1		
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема.	1		
37	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1		

38	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	1		
Лыжная подготовка (18ч)				
39	ИТБ № 02-23. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1		
40	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1		
41	Попеременный двухшажный ход. Р.К. Спортсмены – туляки на Олимпиаде Сочи-2014.	1		
42	Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1		
43	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1		
44	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1		
45	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1		
46	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1		
47	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1		
48	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1		
49	Лыжные гонки – 1,5 км. Эстафеты-игры. Р.К. Лыжники Тульского региона.	1		

50	Попеременный и одновременный шаг лыжного хода. Эстафеты.	1		
51	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 1,5 км.	1		
52	Попеременный и одновременный шаг лыжного хода. Эстафеты.	1		
53	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 200 м.	1		
54	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1		
55	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1		
56	Прохождение дистанции с ускорением до 150 м. Зимние забавы.	1		
	Волейбол (17ч)			
57	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		

60	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через зону,1 через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Женская волейбольная команда «Тулица».			
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через1 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через1 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через1 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партером. Игра по упрощенным правилам.			
64	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через1 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через1 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
66	Стойки и передвижения игрока. Оценка техники передача мяча сверху двумя руками1 в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			

67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам.	1		
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Пляжный волейбол в Туле.	1		
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Оценка техники нижней прямой подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1		

	партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
73	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
Баскетбол (17 ч)				
74	ИТБ № 02-24. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
77	Стойки и передвижения игрока. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		

79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
83	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
84	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
85	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.	1		

86	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1		
87	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1		
88	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
89	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
90	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Оценка техники броска мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				
91	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		

92	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
93	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
94	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
95	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
96	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1		
	Легкая атлетика (9ч)	1		
97	ИТБ № 02-21. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге.	1		
98	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Р.К. Легкоатлеты Тульской области.	1		
99	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Линейные эстафеты. Старты из различных положений.	1		
100	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Эстафеты.	1		
101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1		

102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании мяча.	1		
103	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1		
104	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1		
105	Итоговое занятие. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание", метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность на результат. Спортивные соревнования «Весёлые старты»	1		

Календарно - тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	1		
2	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ.	1		
3	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Линейные эстафеты. Челночный бег (3х10).	1		
4	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Линейные эстафеты. Челночный бег (3х10). Р.К. Тула спортивная.	1		
5	Бег (60 м) на результат. Эстафеты.	1		
6	ИТБ № 02-21. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивания. Терминология прыжков в длину.	1		
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по метанию.	1		
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		

9	Оценка техники прыжка в длину. Спортивная игра "Лапта".	1		
10	Оценка техники метания мяча на дальность. Спортивная игра "Лапта".	1		
11	Бег (1500 м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Понятие о темпе упражнения.	1		
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Понятие об объёме упражнения.	1		

19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лепта".	1		
20	Бег (2 км) на результат. Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (16 ч)			
21	ИТБ № 02-22. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!".	1		
22	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.)	1		
23	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.).	1		
24	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.) Выполнение подтягивания в висе.	1		
25	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Р.К. Спортивная гимнастика в Тульском регионе.	1		
26	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1		
27	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1		

28	Опорный прыжок способом "согнув ноги"(м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
29	Оценка техники опорного прыжка. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1		
30	ИТБ № 02-22. Акробатика. Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырки назад в полушпагат (д). Р.К. Женская сборная по спортивной гимнастике в Тульском регионе.	1		
31	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырки назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). Лазание по канату в два приема.	1		
32	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырки назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	1		
33	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырки назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). Лазание по шесту в три приема.	1		
34	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение ОРУ с мячом.	1		
35	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату в два приема.	1		
36	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
Лыжная подготовка (18ч)				

37	ИТБ № 02-23. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1		
38	Одновременный двухшажный ход	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
40	Остановка рывком. Дистанция 1,5 – 2 км.	1		
41	Подъемы. Подъем «полуелочкой». Р.К. Спортсмены-туляки на Олимпиаде Сочи-2014.	1		
42	Торможение «плугом». Подъем «елочкой».	1		
43	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой».	1		
44	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1		
45	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
46	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1		
47	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1		
48	Попеременный и одновременный лыжный ход. Эстафеты.	1		
49	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	1		

50	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1		
51	Попеременный и одновременный лыжный ход. Игры на склоне.	1		
52	Лыжные гонки – 1,5 км.	1		
53	Подъемы и спуски.	1		
54	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 1 км.	1		
	Волейбол (17 ч)			
55	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
56	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1		
57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		
58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
60	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по	1		

	упрощенным правилам. Р.К. Тульская Любительская Волейбольная Лига.			
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
64	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Оценка техники нижней прямой подача. Игра по упрощенным правилам	1		
66	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	-1		
67	ИТБ № 01-07,02-24. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1		

68	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием -1 передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Волейбол для людей с ограниченными возможностями в г.Алексине.	-1			
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием -1 передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	-1			
70	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием -1 передача - удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	-1			
71	Стойки и передвижения игрока. Техника выполнения комбинации из основных1 элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1			
Баскетбол (17 ч)					
72	ИТБ № 02-24. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой1 (левой) рукой.	1			
73	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением1 защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1			
74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением1 защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра по упрощенным правилам.	1			

75	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
76	Стойки и передвижения игрока. Оценка техники ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра по упрощенным правилам.	1		
77	Стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра по упрощенным правилам.	1		
78	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	1		
78	Передачи мяча в парах в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам.	1		
80	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	1		
81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Оценка техники ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	1		
82	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	1		
83	Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам.	1		

84	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра по упрощенным правилам.	1		
85	Стойки и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после остановки. Р.К. БК «Тула».	1		
86	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1		
87	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1		
88	Стойки и передвижения игрока. Оценка техники перехват мяча и нападения быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				
89	ИТБ № 02-21. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
90	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
91	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
92	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		

93	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лепта".	1		
94	Бег на результат (2000 м - м., 1500 м - д). Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика (11 ч)				
95	ИТБ № 02-21. Спринтерский бег, эстафетный бег. Стартовый разгон.	1		
96	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40 -50 м).	1		
97	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40 -50 м). Старты из различных положений.	1		
98	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Линейная эстафета.	1		
99	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Старты из различных положений.	1		
100	Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Р.К. Гимнастки г.Тулы: М. Зайнуллина, А. Щепилова, Д. Сафонова.	1		
101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1		
103	Метание теннисного мяча с 3— 5 шагов на заданное расстояние.	1		
104	Оценка техники прыжка в высоту, техники метания теннисного мяча	1		
105	Итоговое занятие. Спортивные соревнования «Весёлые старты»	1		

Календарно - тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Низкий старт (30-40 м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. развитие скоростных качеств.	1		
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Игра «Русская лапта».	1		
6	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	1		

7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов.	1		
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов.	1		
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1		
11	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении. Спортивная игра "Лапта".	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
15	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Спортивная	1		

	игра "Лапта".			
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
19	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра "Лапта".	1		
20	Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (18 ч)			
21	ИТБ № 02-22. Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).	1		
22	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе.	1		
23	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
24	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе.	1		

25	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
26	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1		
27	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Р.К. Прикладное значение гимнастики.	1		
28	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
29	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячом. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
30	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячом. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		
31	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		
32	Техника выполнения прыжка способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		

33	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	1		
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	1		
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1		
36	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1		
37	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1		
38	Техника выполнения акробатических элементов: кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор на одном колене, лазание по канату и шесту в два-три приема.	1		
Лыжная подготовка (21ч)				
39	ИТБ № 02-23. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1		
40	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.	1		
41	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.	1		
42	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного двухшажного хода..	1		

43	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1		
44	Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	1		
45	Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов..	1		
46	Одновременный одношажный ход. Прохождении дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.	1		
47	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения. Прохождении дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.	1		
48	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 3 км.	1		
49	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Пройти дистанцию 3 км.	1		
50	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1		
51	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1		
52	Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение «плугом», «упором».	1		
53	Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение «плугом», «упором».	1		

54	Подъём «лесенкой», "полуёлочкой", «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
55	Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
57	Подъёмы и спуски. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
58	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными приемами.	1		
59	Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2 км (д) и 3 км (м).	1		
	Волейбол (12ч)			
60	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
61	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
63	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая	1		

	подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.			
64	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.1 Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.1 Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
66	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.1 Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
67	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.1 Передача мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
68	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.1 Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			
69	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после1 перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			

70	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
71	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1		
Баскетбол (18 ч)				
72	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
73	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1		
74	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
75	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		

76	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
77	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
78	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
79	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
80	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
82	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
83	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с	1		

	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Личная защита. Учебная игра.			
84	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Личная защита. Учебная игра.	1		
85	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
86	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
87	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Оценка техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
88	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1		
89	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				

90	ИТБ № 02-21. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
91	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
92	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
93	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
94	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
95	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика (10ч)				
96	ИТБ № 02-21. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
97	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
98	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
99	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1		

	Финиширование. Эстафетный бег.			
100	Бег (60 м) на результат. Развитие скоростных качеств.	1		
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
103	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
104	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов, метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
105	Итоговое занятие. Эстафета "Веселое многоборье".	1		

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (10 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Лёгкая атлетика. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
3	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1		
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание на дальность с места. История отечественного спорта.	1		
7	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1		

8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1		
9	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ на месте.	1		
10	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении.	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
11	ИТБ № 02-21. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
13	Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). Беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Бег по песку. Спортивная игра "Лапта".	1		
18	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ в движении. Бег по песку. Спортивная игра "Лапта".	1		

19	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (17 ч)			
20	ИТБ № 02-22. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Р.К. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
23	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
24	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
25	Оценка техники выполнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне, подтягивание в висе, подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	1		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		

27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
31	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	1		
32	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
33	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	1		
34	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных движений.	1		
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных движений.	1		

36	Оценка техники выполнения акробатических элементов: длинный кувырок с трех шагов разбега (м), равновесие на одной руке, кувырок назад в полушагат (д).	1		
Лыжная подготовка (20 ч)				
37	ИТБ № 02-23. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		
38	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1		
39	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1		
40	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники попеременного четырёхшажного хода..	1		
41	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники попеременного четырёхшажного хода.	1		
42	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Обучение техники преодоления контруклонов.	1		
43	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Обучение техники преодоления контруклонов..	1		
44	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
45	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		

46	Техника преодоления контруклонов. Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами..	1		
47	Техника преодоления контруклонов. Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
48	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырёхшажного хода.	1		
49	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырёхшажного хода..	1		
50	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1		
51	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
52	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности..	1		
53	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
54	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		

55	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
56	Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики)	1		
	Волейбол (16 ч)			
57	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
60	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
61	Оценка техники передачи мяча двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		

63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
64	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
66	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	1		
67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
70	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении	1		

	через 3-ю зону.			
71	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	1		
72	Оценка техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Баскетбол (16 ч)				
73	ИТБ № 02-24. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола.	1		
74	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
75	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1		
76	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1		

77	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
78	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1		
79	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
80	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1		
81	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1		
82	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1		
83	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.	1		
84	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		

	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра.			
85	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		
86	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка".	1		
87	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра.	1		
88	Оценка техники броска одной рукой от плеча с сопротивлением после остановки, сочетания приемов передач, ведения и броска. Учебная игра.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				
89	ИТБ № 02-21. Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
90	Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
91	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
92	Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыганием. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		

93	Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
94	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика (8 ч)				
95	ИТБ № 02-21. Бег (2000 м - м., 1500 м - д). ОРУ на месте. Спортивная игра "Лапта"	1		
96	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
97	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
98	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
99	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Р.К. Основы обучения двигательным действиям.	1		
100	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
101	Бег (60 м) на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
102	Итоговое занятие. Линейная эстафета с бегом.	1		

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *личностных* результатов
Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть 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;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *метапредметных* результатов

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере *личностных* результатов

Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ***Выпускник получит возможность научиться:***
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть 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;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере **метапредметных** результатов

Выпускник научится:

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере ***предметных*** результатов

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере ***предметных*** результатов ***Выпускник научится***

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Учебно-методический комплект:

1. Настольная книга учителя физкультуры. Под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. Автор – составитель Г.И. Погадаев. Издательство «Физкультура и спорт», 1998.

2. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы. В.И. Ковалько. ООО «Вако», 2007.
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций– М.: Просвещение, 2014.

Учебники:

1. Лях, В. И Физическая культура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2014
2. Лях, В. И. Физическая культура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2016