

Муниципальное образовательное учреждение
«Износковской средняя общеобразовательная школа» с. Износки
Приложение к ООП ООО

| | | |
|--|--|---|
| РАССМОТРЕНО: на заседании методического объединения протокол № От « » августа 2022г. | | СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по учебной работе Васильев А.М. « _____ » « _____ » 2022г. |
|--|--|---|

Рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 классов

Срок реализации 5 лет

Разработчики: Гренадеров Дмитрий Валерьевич, учитель физической культуры

с. Износки
2022 г.

Содержание

| | |
|---|------|
| | Стр. |
| 1. Пояснительная записка. | 3. |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета. | 4. |
| 3. Содержание учебного предмета. | |
| 4. Тематическое планирование с указанием учебных часов. | 8. |
| 5. Приложение | |
| <u>Приложение 1</u> | |
| Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год | 11. |
| <u>Приложение 2</u> | |
| 6. Оценочно – измерительные материалы. | 136. |

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физкультуре для 5-9 классов составлена на основе требований Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования //Министерство образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения), по физической культуре 5-9 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И; соответствующей Федеральному государственному образовательному стандарту ООО. Она предназначена для изучения физкультуры в основной школе.

Используемые УМП: Учебник «Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.В. Явлинский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под редакцией М.Я. Виленского – М: Просвещение 2012. – 239 с. Учебник «Физическая культура 8-9 классы» учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 3-е издание – М. Просвещение 2015-256 с.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне. В 5-9 классах рабочих недель 34 – 68 учебных часа в каждом классе за учебный год.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - – овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности. состояние 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; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкульт паузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкульт пауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы пригнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной

гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней, остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, грудью, ведение мяча, правила игры, упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный душажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Тематическое планирование.

5 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные четверти | | | | Объём за год |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 1 | | | | 1 |
| 2 | Спортивные игры | 3 | 5 | 10 | 6 | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 9 | | | 9 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 14 | | | 10 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | | | 10 | | 10 |
| ИТОГО: | | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

6 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные четверти | | | | Объём за год |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 1 | | | | 1 |
| 2 | Спортивные игры | 3 | 5 | 10 | 6 | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 9 | | | 9 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 14 | | | 10 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | | | 10 | | 10 |
| ИТОГО: | | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

7 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные четверти | | | | Объём за год |
|---------------|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | |
| 1 | Элементы единоборств. | 1 | | | | 1 |
| 2 | Спортивные игры | 3 | 5 | 10 | 6 | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 9 | | | 9 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 14 | | | 10 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | | | 10 | | 10 |
| ИТОГО: | | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

8 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные четверти | | | | Объём за год |
|---------------|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | |
| 1. | Спортивные игры | 4 | 5 | 10 | 6 | 24 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | | 10 | | | 10 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 14 | | | 10 | 24 |
| 4. | Лыжная подготовка | | | 10 | | 10 |
| ИТОГО: | | 18 | 15 | 20 | 16 | 68 |

9 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Способы двигательной активности | Учебные четверти | | | | Объём за год |
|---------------|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | |
| 1. | Спортивные игры | 4 | 5 | 10 | 6 | 24 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | | 10 | | | 10 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 14 | | | 10 | 24 |
| 4. | Лыжная подготовка | | | 10 | | 10 |
| ИТОГО: | | 18 | 15 | 20 | 16 | 68 |

Календарно – тематическое планирование 6-й класс 2 часа в неделю.

| № урока | Тема урока | Количество часов | Содержание урока | Виды и средства контроля. | Планируемые результаты | Домашнее задание | Дата проведения. | |
|--|--|------------------|--|---------------------------|---|------------------|------------------|-------------|
| | | | | | | | предварительная | фактическая |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | | | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках физической культуры. Познай себя. | 1 | Т.Б. на уроках физической культуры. Психологические особенности возрастного развития. | беседа | Знать и применять правила Т.Б. на уроках физической культуры, знать психологические особенности возрастного развития. | | Сентябрь | 2.09 |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | | | |
| 2/1 | Т.Б. на уроках по л/а. Основные | 1 | Инструктаж Т.Б. на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и | Корректировка выполнения | Знать и выполнять правила Т.Б. Знать правила проведения соревнований. | | Сентябрь | 7.09 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|-----------|-------|
| | правила соревнований по л/а | | основные системы организма. Основные правила проведения л/а соревнований Комплекс ОРУ. | упражнения | | | | |
| 3/2 | Спортивная ходьба. Бег, виды бега, гладкий бег. | 1 | ОРУ в движении. Приемы спортивной ходьбы. Виды бега, гладкий бег на различные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать приемы спортивной ходьбы. Уметь выполнять бег с высокого старта. Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | Сентябрь | 9.09 |
| 4/3 | Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, применять беговые упражнения для развития физических качеств | | Сентябрь | 14.09 |
| 5/4 | Эстафетный бег. Техника низкого старта. | 1 | ОРУ в движении. Правила эстафетного бега. Техника низкого старта. Беговые упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Упражнения для улучшения техники бега. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упр. | Уметь демонстрировать технику низкого и высокого старта. | | Сентябрь | 16.09 |
| 6/5 | Эстафетный бег. | 1 | ОРУ в движении. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по 30 м. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники вып. Упр. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. | | Сентябрь | 21.09 |
| 7/6 | Прыжок в длину с | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника движений, её | Корректировка | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать | | Сентябрь. | 23.09 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|--|----------------------------|-------|
| | разбега. Техника движений, основные показатели | | основные показатели. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | техники выполнения упражнений. | технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок. | | | |
| 8/7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. | | Сентябрь. | 28.09 |
| 9/8 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега для прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения. | | Сентябрь. | 30.09 |
| 10/9 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. Осваивать свои действия и действия сверстников самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок | | Октябрь Октябрь 2018 г. | 5.10 |
| 11/10 | Метание мяча на | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые | Корректировка | Описывать технику метания малого мяча, взаимодействовать со | | Октябрь | 7.10 |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|--|---------|-------|
| | дальность. | | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | техники выполнения упражнений. | сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать 12.10 правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | | |
| 12/1 1 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (финальное усилие). | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать финальное усилие, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 12.10 |
| 13/1 2 | Развитие силовой выносливости, оценка эффективности занятий физкультурой. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники бега Тестировать развитие физических качеств с показателями физического развития, оформлять дневник самонаблюдения, преодолевать трудности и преодолевать трудности и проявлять волевые качества | | Октябрь | 14.10 |
| 14/1 3 | Преодоление препятствий, ОФП | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | Корректировка техники выполнения | Демонстрировать физические кондиции, вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, перестраивать их технику в | | Октябрь | 19.10 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|-------------|-----------|
| | | | наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. | я упражнени й. | зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий | | | |
| 15/1 4 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Утомление и переутомление. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции | | Октябрь | 21.1 0 |
| Спортивный игры баскетбол (8 часов) | | | | | | | | |
| 16/1 | Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. История возникновения игры. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, повороты) | | Октябр ь | 26.1 0 |
| 17/2 | Способы передвижения. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Способы передвижения, ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | Октябр ь | 28.1 0 |
| 18/3 | Ведение мяча в движении, | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и | Корректир овка техники | Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и правой | | Ноябрь | 9.11 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|--------|-----------|
| | остановка в два шага | | правой руки во время движения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | выполнены упражнения. | руки во время движения. Остановка в два шага. | | | |
| 19/4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Ноябрь | 11.1 1 |
| 20/5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Ноябрь | 16.1 1 |
| 21/6 | Бросок после ведения. Бросок | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча после | Корректировка техники выполнения | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, | | Ноябрь | 18.1 1 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|----------|-----------|
| | «Два шага». | | движения. Бросок в два шага. Подвижная игра «Борьба за мяч». | я упражнени й. | варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | | |
| 22/7 | Бросок после ведения. Бросок «Два шага». | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча после движения. Бросок в два шага Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 23.1 1 |
| 23/8 | Учебно – тренировочная игра Баскетбол. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Учебная игра | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 25.1 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | | | | | | | | |
| 24/1 | Т.Б. на уроках гимнастики и. Опорный прыжок. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Знать и выполнять правила Т.Б. на уроках гимнастики. Знать Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Ноябрь | 30.1 1 |
| 25/2 | Опорный прыжок | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Виды | Корректир овка техники выполнени | Знать Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе | | Декабрь. | 2.12 |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|---|---|---|--|-------------|-----------|
| | | | опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. | я упражнени й. | совместного освоения приемов строевой подготовки. | | | |
| 26/3 | Опорный прыжок | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Прыжок ноги врозь. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь прыгать способом «Ноги в розь» Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Декабр ь | 7.12 |
| 27/4 | Висы и упоры. Простые упоры. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте перестроение из одной в две шеренги. Простые упоры. Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь выполнять: Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | Декабр ь | 9.12 |
| 28/5 | Висы и упоры. Подъем переворотом. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из одной в две шеренги. Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | | Декабр ь | 14.1 2 |
| 29/6 | Приемы лазания по канату. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Т. Б. при лазании по канату. Приемы лазания по вертикальному канату. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь лазать по канату. Выполнять комплекс подтягиваний. | | Декабр ь | 16.1 2 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|---|---------|-------|
| 30/7 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения | Описывать технику акробатических движений, осваивать, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ, оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и помогать их исправлению. | Декабрь | 21.12 |
| 31/8 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения стоя. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений. | Декабрь | 23.12 |
| 32/9 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ на фитболах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Определение гибкости (тестирование) | Корректировка техники выполнения упражнения | Выполнять комплексы упражнений, включая их в самостоятельные занятия выполнения упражнений. Анализировать и оценивать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом | Декабрь | 28.12 |
| Лыжная подготовка (10 часов) | | | | | | | |
| 33/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Форма одежды. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Попеременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения | Знать и различать строевые команды и четко выполнять. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Описывать технику передвижения на лыжах осваивать её | Декабрь | 30.12 |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--------|-------|
| 34/2 | Техника передвижений на лыжах. Лыжные ходы. | 1 | СУ. ОРУ. Повороты переступанием. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | Январь | 11.01 |
| 35/3 | Подъемы и спуски. Подъем «Ёлочкой» | 1 | СУ. Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км Подъем «Елочкой» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники спусков и подъемов. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Январь | 13.01 |
| 36/4 | Подъемы и спуски. Подъем Елочкой | 1 | Подъем «елочкой» Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 3 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Корректировка техники выполнения подъёмов и спусков. | Январь | 18.01 |
| 37/5 | Развитие скоростной выносливости | 1 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать физические кондиции. Тестировать развитие физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. | Январь | 20.01 |
| 38/6 | Торможение | 1 | СУ. ОРУ. Поворот «упором». | Корректировка | Описывать технику передвижения | Январь | 25.0 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|--|--|--|---------|-------|
| | ие плугом, Поворот «упором» | | Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | овка техники выполнения упражнений. | на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | | | 1 |
| 39/7 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | | Январь | 27.01 |
| 40/8 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | | Февраль | 1.02 |
| 41/9 | Развитие скоростной выносливости | 1 | Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | | Февраль | 3.02 |
| 42/10 | Развитие скоростно | 1 | ОРУ. Самостоятельные формы занятий физической подготовкой, самоконтроль | Корректировка техники | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать | | Февраль | 8.02 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|----------|-----------|
| | й выносливо сти | | в процессе занятий, правила дыхания при выполнении физических упражнений, дневник самонаблюдения. Подвижные игры «Гонка с гандикапом», «Юные биатлонисты» | выполнени я упражнени й. | основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | | | |
| Спортивные игры (10 часов) | | | | | | | | |
| 43/1 | Т.Б. на уроках по волейболу. Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Передачи и приемы мяча после передвижения. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять ТБ, подбирать одежду и обувь, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль. | 10.0 2 |
| 44/2 | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль. | 15.0 2 |
| 45/3 | Прием и передача мяча. | 1 | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль. | 17.0 2 |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--|--|---|--|---------|-------|
| | | | над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | | | | | |
| 46/4 | Прием и передача мяча. | 1 | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 22.02 |
| 47/5 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | Февраль | 24.02 |
| 48/6 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | Март | 1.03 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|--|-------|-------|
| | | | игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | | | | | |
| 49/7 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство. | | Март | 3.03 |
| 50/8 | Верхняя прямая подача. | 1 | Верхняя прямая подача. Подача в стену. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Март | 8.03 |
| 51/9 | Верхняя прямая подача. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отработка навыков по выполнению верхней прямой подачи. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | Март | 10.03 |
| 52/10 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство | | Март. | 15.03 |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--------|-------|
| | | | Учебная игра. | | | | | |
| Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов) | | | | | | | | |
| 53/1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» | 1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» История игры, правила игры. Ловля и подача мяча. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать и выполнять правила Т.Б. и правила игры «Русская лапта» Знать историю игры, правила игры. Уметь ловить и подавать мяч | | Март | 17.03 |
| 54/2 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Апрель | 5.04 |
| 55/3 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Апрель | 7.04 |
| 56/4 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Апрель | 12.04 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| 57/5 | Тактика игры. Перемещение игроков по площадке. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Смелый прорыв», «Перемена мест». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | Апрель | 14.04 |
| 58/6 | Подача мяча битой. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Имитационные движения без биты. Работа в парах подача мяча с партнером. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | Апрель | 19.04 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | |
| 59/1 | Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 1000 м. | 1 | Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать её. Демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров. | Апрель | 21.04 |
| 60/2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега. Осваивать технику прыжка в высоту, выявлять и исправлять типичные ошибки, соблюдать ТБ | Апрель. | 26.04 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|--------|-------|
| | | | бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Охотники и утки» | | | | | |
| 61/3 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Апрель | 28.04 |
| 62/4 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Май | 3.05 |
| 63/5 | Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать физические кондиции. Владеть техникой финального усилия в беге. | | Май | 5.05 |
| 64/6 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май. | 10.05 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|-----|-------|
| | | | барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | | | |
| 65 /7 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 12.05 |
| 66/8 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 17.05 |
| 67/9 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 19.05 |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--|--|-----|-----------|
| | | | Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | | | | |
| 68/1 0 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 24. 05 |

Календарно – тематическое планирование 7-й класс 2 часа в неделю.

| № урока | Тема урока | Количество часов | Содержание урока | Виды и средства контроля. | Планируемые результаты | Домашнее задание | Дата проведения. | |
|-----------------------------------|--|------------------|--|--|---|------------------|------------------|-------|
| | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | | | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по л/а. Основные правила соревнований по л/а | 1 | Инструктаж Т.Б. на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Основные правила проведения л/а соревнований Комплекс ОРУ. | Корректировка выполнения упражнений | Знать и выполнять правила Т.Б. Знать правила проведения л/а соревнований. | | Сентябрь | 6.09 |
| 2/2 | Спортивная ходьба. Бег, виды бега, гладкий бег. | 1 | ОРУ в движении. Приемы спортивной ходьбы. Виды бега, гладкий бег на различные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать приемы спортивной ходьбы. Уметь выполнять бег с высокого старта. Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | Сентябрь | 7.09 |
| 3/3 | Финальное усилие. Эстафеты. Развитие | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 | Корректировка техники выполнения | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, применять беговые упражнения для развития физических качеств | | Сентябрь | 13.09 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|-----------|-------|
| | скоростных способностей. | | метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | я упражнения. | | | | |
| 4/4 | Эстафетный бег. Техника низкого старта. | 1 | ОРУ в движении. Правила эстафетного бега. Техника низкого старта. Беговые упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Упражнения для улучшения техники бега. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упр. | Уметь демонстрировать технику низкого и высокого старта. | | Сентябрь. | 14.09 |
| 5/5 | Эстафетный бег. | 1 | ОРУ в движении. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по 30 м. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники вып. Упр. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. | | Сентябрь | 20.09 |
| 6/6 | Прыжок в длину с разбега. Техника движений, основные показатели | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника движений, её основные показатели. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок. | | Сентябрь | 21.09 |
| 7/7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. | | Сентябрь | 27.09 |
| 8/8 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | Корректировка техники | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, | | Сентябрь | 28.09 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|--|--|---|--|---------|-------|
| | | | Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега для прыжка в высоту. | выполнения упражнения. | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения. | | | |
| 9/9 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. Осваивать свои действия и действия сверстников самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок | | Октябрь | 4.10 |
| 10/10 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику метания малого мяча, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 5.10 |
| 11/11 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать финальное усилие, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 11.10 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|---------|-------|
| | | | (финальное усилие). | | | | | |
| 12/1 2 | Развитие силовой выносливости, оценка эффективности занятий физкультурой. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега Тестировать развитие физических качеств с показателями физического развития, оформлять дневник самонаблюдения, преодолевать трудности и преодолевать трудности и проявлять волевые качества | | Октябрь | 12.10 |
| 13/1 3 | Преодоление препятствий, ОФП | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать физические кондиции, вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий | | Октябрь | 18.10 |
| 14/1 4 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Утомление и переутомление. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции | | Октябрь | 19.10 |
| Спортивный игры баскетбол (9 часов) | | | | | | | | |
| 15/1 | Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | Корректировка техники выполнения | Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. | | Октябрь | 25.10 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|---|--|--|--|---------|-------|
| | Сочетание способов передвижения. | | повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | упражнения. | | | | |
| 16/2 | Ведение мяча спиной вперед. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Способы передвижения, ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения, спиной вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | | Октябрь | 26.10 |
| 17/3 | Выбивание мяча у партнера. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. Работа в парах. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. | | Ноябрь | 8.11 |
| 18/4 | Выбивание мяча у партнера. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. Работа в парах. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. | | Ноябрь | 9.11 |
| 19/5 | Передача мяча двумя руками | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя | Корректировка техники выполнения | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и | | Ноябрь. | 15.11 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|--------|-------|
| | сверху. | | руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | я упражнения. | взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |
| 20/6 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Ноябрь | 16.11 |
| 21/7 | Бросок после бега и ловли мяча. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски после бега и ловли мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 22.11 |
| 22/8 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой от плеча с прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 23.11 |
| 23/9 | Учебно – тренировочная игра Баскетбол. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; | Корректировка техники выполнения упражнения | Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 29.11 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | Учебная игра | упражнени й. | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | | | | | | | | |
| 24/1 | Т.Б. на уроках гимнастик и. Опорный прыжок. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать и выполнять правила Т.Б. на уроках гимнастики. Знать Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Ноябрь | 30.11 |
| 25/2 | Прыжки с высоты. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Прыжки с высоты. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь прыгать с высоты, группироваться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Ноябрь | 6.12 |
| 26/3 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Декабрь | 7.12 |
| 27/4 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Декабрь | 14.12 |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|--|--|---|--|-----------------|-----------|
| | | | | упражнени й. | | | | |
| 28/5 | Висы и упоры. Простые упоры. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте перестроение из одной в две шеренги. Простые упоры. Переход из виса в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь выполнять: Переход из виса в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | Дек абр ь | 15. 12 |
| 29/6 | Висы и упоры. Подъем переворотом. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из одной в две шеренги. Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | | Дек абр ь | 21. 12 |
| 30/7 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику акробатических движений, осваивать, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ, оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и помогать их исправлению. | | Дек абр ь | 22. 12 |
| 31/8 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения стоя. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений. | | Дек абр ь | 27. 12 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|--|-----------------|-----------|
| 32/9 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ на фитболах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Определение гибкости (тестирование) | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять комплексы упражнений, включая их в самостоятельные занятия выполнения упражнений. Анализировать и оценивать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом | | Дек абр ь | 28.1 2 |
| Лыжная подготовка (10 часов) | | | | | | | | |
| 33/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Форма одежды. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Попеременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать и различать строевые команды и четко выполнять. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Описывать технику передвижения на лыжах осваивать её | | Де каб рь | 10.0 1 |
| 34/2 | Техника передвижений на лыжах. Лыжные ходы. | 1 | СУ. ОРУ. Повороты переступанием. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | | Ян вар ь | 11.0 1 |
| 35/3 | Подъемы и спуски. Подъем «Ёлочкой» | 1 | СУ. Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км Подъем «Елочкой» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники спусков и подъемов. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Ян вар ь | 17.0 1 |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|---|---|--|--|---------|-------|
| 36/4 | Подъемы и спуски. Подъем Елочкой | 1 | Подъем «елочкой» Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 3 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Корректировка техники выполнения подъёмов и спусков. | Январь | 18.01 |
| 37/5 | Тестирование по лыжной подготовке | 1 | Проверка теоретических знаний | Тестирование | Проверка теоретических знаний по теме лыжная подготовка | Январь | 24.01 |
| 38/6 | Торможение плугом, Поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Поворот «упором». Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | Февраль | 25.01 |
| 39/7 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | Февраль | 31.01 |
| 40/8 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот | Февраль | 1.02 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|--|--|------------------|-----------|
| | | | | упражнени й. | «упором» | | | |
| 41/9 | Развитие скоростно й выносливо сти | 1 | Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км | Корректир овка техники выполни я упражнени й. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | | Фе вра ль. | 7.02 |
| 42/1 0 | Развитие скоростно й выносливо сти | 1 | ОРУ. Самостоятельные формы занятий физической подготовкой, самоконтроль в процессе занятий, правила дыхания при выполнении физических упражнений, дневник самонаблюдения. Подвижные игры «Гонка с гандикапом», «Юные биатлонисты» | Корректир овка техники выполни я упражнени й. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | | Фе вра ль | 8.02 |
| Спортивные игры (10 часов) | | | | | | | | |
| 43/1 | Т.Б. на уроках по волейболу. Передачи и приемы мяча после передвиже ния. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Передачи и приемы мяча после передвижения. | Корректир овка техники выполни я упражнени й. | Выполнять ТБ, подбирать одежду и обувь, описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Фе вра ль | 14.0 2 |
| 44/2 | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и | Корректир овка техники выполни | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные | | Фе вра ль | 15.0 2 |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--|---|---|--|-----------------|-----------|
| | | | после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | я упражнени й. | ошибки. | | | |
| 45/3 | Прием и передача мяча. | 1 | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Фе вра ль | 21.0 2 |
| 46/4 | Прием и передача мяча. | 1 | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Ма рт | 22.0 2 |
| 47/5 | Нижняя | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые | Корректир | Описывать технику нижней подачи, | | Ма | 28.0 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|--|------|-------|
| | подача мяча. | | упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | овка техники выполнения упражнений. | осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | рт. | 2 |
| 48/6 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | Март | 1.03 |
| 49/7 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство. | | Март | 7.03 |
| 50/8 | Верхняя прямая подача. | 1 | Верхняя прямая подача. подача в стену. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Март | 8.03 |
| 51/9 | Верхняя прямая | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отработка навыков по | Корректировка | Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в | | Март | 14.03 |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--------|-------|
| | подача. | | выполнению верхней прямой подачи. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол | техники выполнения упражнений. | волейбол. | | | |
| 52/10 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство | | Март | 15.03 |
| Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов) | | | | | | | | |
| 53/1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» | 1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» История игры, правила игры. Ловля и подача мяча. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать и выполнять правила Т.Б. и правила игры «Русская лапта» Знать историю игры, правила игры. Уметь ловить и подавать мяч | | Март | 21.03 |
| 54/2 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Апрель | 22.03 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|--------|-------|
| 55/3 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | Апрель | 4.04 |
| 56/4 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | Апрель | 5.04 |
| 57/5 | Тактика игры. Перемещение игроков по площадке. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Смелый прорыв», «Перемена мест». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | Апрель | 11.04 |
| 58/6 | Подача мяча битой. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Имитационные движения без биты. Работа в парах подача мяча с партнером. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | Апрель | 12.04 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--------|-------|
| 59/1 | Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 1000 м. | 1 | Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнения, описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать её. Демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров. | Апрель | 18.04 |
| 60/2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Охотники и утки» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега. Осваивать технику прыжка в высоту, выявлять и исправлять типичные ошибки, соблюдать ТБ | Апрель | 19.04 |
| 61/3 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | Апрель | 25.04 |
| 62/4 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | Май | 26.04 |
| 63/5 | Финальное | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные | Корректировка | Уметь демонстрировать физические | Май | 2.0 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--|------|-------|
| | усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | овка техники выполнения упражнений. | кондиции. Владеть техникой финального усилия в беге. | | й | 5 |
| 64/6 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 3.05 |
| 68/7 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 10.05 |
| 66/8 | Развитие силовых способностей и прыгучест | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май. | 16.05 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|-----|-------|
| | и | | ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | й. | | | | |
| 67/9 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 17.05 |
| 68/10 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 23.05 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Календарно – тематическое планирование 8 – й класс 3 часа в неделю.

| № уро ка | Тема урока | К ол ич ес тв о ча со в | Содержание урока | Виды и средства контроля. | Планируемые результаты | Домаш нее задани е | Дата проведен ия. | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|---|-----------------------------|-------------------------|------|
| | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | | | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по л/а. Основные правила соревнований по л/а | 1 | Инструктаж Т.Б. на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Основные правила проведения л/а соревнований Комплекс ОРУ. | Корректировка выполнения упражнений | Знать и выполнять правила Т.Б. Знать правила проведения л/а соревнований. Знать принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | | Сентябрь | 1.09 |
| 2/2 | Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м. | 1 | Техника низкого старта. Тест бег 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. Уметь демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью | | Сентябрь | 5.09 |
| 3/3 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | Корректировка техники | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, применять беговые упражнения для развития | | Сентябрь | 8.09 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|----------|-------|
| | Развитие скоростных способностей. | | Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | выполнения упражнений. | физических качеств | | | |
| 4/4 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | 1 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег | Корректировка техники выполнения упр. | Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м | | Сентябрь | 12.09 |
| 5/5 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м | 1 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м | Корректировка техники вып. Упр. | Знать технику бега по прямой дистанции Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | | Сентябрь | 15.09 |
| 6/6 | Прыжок в длину с разбега. Техника движений, основные показатели | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника движений, её основные показатели. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок. | | Сентябрь | 19.09 |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|----|---|--|--|---|--|----------|-------|
| 7/7 | Прыжок в длину с разбега. | в | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. | | Сентябрь | 22.09 |
| 8/8 | Прыжок в высоту с разбега. | в | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега для прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения. | | Сентябрь | 26.09 |
| 9/9 | Прыжок в высоту с разбега. | в | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. Осваивать свои действия и действия сверстников самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок | | Сентябрь | 29.09 |
| 10/10 | Метание мяча на дальность. | на | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику метания малого мяча, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки | | Октябрь | 3.10 |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|--|---------|-----------|
| | | | вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | | для замаха. | | | |
| 11/1 1 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (финальное усилие). | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать финальное усилие, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 6.1 0 |
| 12/1 2 | Развитие силовой выносливости, оценка эффективности занятий физкультурой. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега Тестировать развитие физических качеств с показателями физического развития, оформлять дневник самонаблюдения, преодолевать трудности и преодолевать трудности и проявлять волевые качества | | Октябрь | 10. 10 |
| 13/1 3 | Преодоление препятствий, ОФП | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать физические кондиции, вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий | | Октябрь | 13. 10 |
| 14/1 4 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Утомление и переутомление. Бег в равномерном темпе до 15 минут по | Корректировка техники выполнения | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень | | Октябрь | 17.1 0 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|---------|-------|
| | | | пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости. | я упражнени й. | утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| Спортивный игры баскетбол (9 часов) | | | | | | | | |
| 15/1 | Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. Сочетание способов передвижения. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. | | Октябрь | 20.10 |
| 16/2 | Ведение мяча спиной вперед. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Способы передвижения, ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения, спиной вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | | Октябрь | 24.10 |
| 17/3 | Выбивание мяча у партнера. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. Работа в парах. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. | | Ноябрь | 27.10 |
| 18/4 | Передача мяча двумя руками | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов | Корректировка техники выполнения | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять | | Ноябрь | 7.11 |

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|--|---|---|--|-------------|-----------|
| | сверху. | | техники передвижений. Передача двумя руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | я упражнени й. | культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |
| 19/5 | Бросок мяча от головы в прыжке. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Ноя брь | 10.1 1 |
| 20/6 | Бросок мяча от головы в прыжке. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Ноя брь | 14. 1 |
| 21/7 | Штрафной бросок. | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Корректировка движений при отработке штрафного броска. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | Ноя брь | 17. 11 |
| 22/8 | Действия трех нападающих | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Отработка действий трех нападающих против трех | Корректир овка техники | Корректировка действий трех нападающих против двух защитников. Описывать технику | | Ноя брь. | 21. 11 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|---------|-------|
| | против трех защитников. | | защитников. Подвижная игра «Борьба за мяч». | выполнения упражнения. | ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | | |
| 23/9 | Учебно – тренировочная игра Баскетбол. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнения. | Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий | | Ноябрь | 24.11 |
| Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | | | | | | | | |
| 24/1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Опорный прыжок. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать и выполнять правила Т.Б. на уроках гимнастики. Знать Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Ноябрь | 28.11 |
| 25/2 | Прыжки с высоты. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Прыжки с высоты. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь прыгать с высоты, группироваться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Декабрь | 1.12 |
| 26/3 | Опорный прыжок ноги врозь и | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на | Корректировка техники | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе | | Декабрь | 5.12 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|-----------------|-----------|
| | согнув ноги. | | работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | выполнения упражнения. | совместного освоения приемов строевой подготовки. | | | |
| 27/4 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Дек абр ь | 8.1 2 |
| 28/5 | Висы и упоры. Простые упоры. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте перестроение из одной в две шеренги. Простые упоры. Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь выполнять: Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | Дек абр ь | 12. 12 |
| 29/6 | Висы и упоры. Подъем переворотом . | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из одной в две шеренги. Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | | Дек абр ь | 15. 12 |
| 30/7 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику акробатических движений, осваивать, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ, оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать технику выполнения, выявлять | | Дек абр ь | 19. 12 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|---|--|-------------|-----------|
| | | | перекладине, девушки – на низкой перекладине. | | ошибки и помогать их исправлению. | | | |
| 31/8 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения стоя. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений. | | Дек абрь | 22. 12 |
| 32/9 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ на фитболах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Определение гибкости (тестирование) | Корректировка техники выполнения упражнения. | Выполнять комплексы упражнений, включая их в самостоятельные занятия выполнения упражнений. Анализировать и оценивать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом | | Дек абрь | 26.1 2 |
| Лыжная подготовка (10 часов) | | | | | | | | |
| 33/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Форма одежды. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Попеременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать и различать строевые команды и четко выполнять. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Описывать технику передвижения на лыжах осваивать её | | Дек абрь | 29. 12 |
| 34/2 | Техника передвижений на лыжах. Лыжные ходы. | 1 | СУ. ОРУ. Повороты переступанием. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | | Янв арь | 9.0 1 |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---|--|--|--|--------|-------|
| | | | | й. | | | | |
| 35/3 | Подъемы и спуски. Подъем «Ёлочкой» | 1 | СУ. Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км Подъем «Ёлочкой» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники спусков и подъемов. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Январь | 12.01 |
| 36/4 | Подъемы и спуски. Подъем Елочкой | 1 | Подъем «елочкой» Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 3 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Корректировка техники выполнения подъёмов и спусков. | | Январь | 16.01 |
| 37/5 | Развитие скоростной выносливости | 2 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать физические кондиции. Тестировать развитие физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. | | Январь | 19.01 |
| 38/6 | Торможение плугом, Поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Поворот «упором». Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | | Январь | 23.01 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|---------|-------|
| 39/7 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | Январь | 26.01 |
| 40/8 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | Январь | 30.01 |
| 41/9 | Развитие скоростной выносливости | 1 | Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | Февраль | 2.02 |
| 42/10 | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ. Самостоятельные формы занятий физической подготовкой, самоконтроль в процессе занятий, правила дыхания при выполнении физических упражнений, дневник самонаблюдения. Подвижные игры «Гонка с гандикапом», «Юные биатлонисты» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | Февраль | 6.02 |
| Спортивные игры (9 часов) | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|---------|-------|
| 43/1 | Т.Б. на уроках по волейболу. Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Передачи и приемы мяча после передвижения. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять ТБ, подбирать одежду и обувь, описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 9.02 |
| 44/2 | Передача мяча через сетку. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку на расстоянии 50 см от нее в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 13.02 |
| 45/3 | Передача мяча через сетку. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 16.02 |
| 46/4 | Передача мяча через сетку в прыжке. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку в прыжке на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 20.02 |
| 47/5 | Передача | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных | Корректир | Описывать технику нижней подачи, | | Фев | 27. |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|----------|-----------|
| | мяча через сетку в прыжке. | | элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку в прыжке на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | овка техники выполнения упражнений. | осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | рал ь | 02 |
| 48/6 | Передача мяча через сетку стоя спиной к цели. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча через сетку стоя спиной к цели. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать: Передачу мяча через сетку стоя спиной к цели. Знать правила игры в волейбол. | | Мар т | 2.0 3 |
| 49/7 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство. | | Мар т | 6.0 3 |
| 50/8 | Нападающий удар. Тактические действия в игре. | | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Мар т | 9.0 3 |
| 51/9 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями, | | Мар т | 13. 03 |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|------------|-----------|
| | | | парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | й. | осуществлять судейство | | | |
| Элементы единоборств (1 час) | | | | | | | | |
| 52/10 | Правила Т.Б. Овладение двигательными действиями. | 1 | Т.Б. на уроках единоборств. Стойки, передвижение в стойке. Захваты, освобождение от захватов. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать: правила оказания первой помощи при вывихах. Уметь: Осуществлять передвижение в стойках. Уметь производить захваты и освобождение от захватов. | | Мар т | 16. 03 |
| Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов) | | | | | | | | |
| 53/1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» | 1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Русская лапта» История игры, правила игры. Ловля и подача мяча. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать и выполнять правила Т.Б. и правила игры «Русская лапта» Знать историю игры, правила игры. Уметь ловить и подавать мяч | | Мар т | 20. 03 |
| 54/2 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Мар т | 23. 03 |
| 55/3 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбор мяча, катящегося по | Корректировка техники выполнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, | | Апр ель | 3.0 4 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|---|--|--------|-------|
| | | | полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | я упражнени й. | выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | | |
| 56/4 | Ловля и подача мяча. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля мяча, подбирание мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Апрель | 6.04 |
| 57/5 | Тактика игры. Перемещение игроков по площадке. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Смелый прорыв», «Перемена мест». | Корректировка техники выполнения упражнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | | Апрель | 10.04 |
| 58/6 | Подача мяча битой. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Имитационные движения без биты. Работа в парах подача мяча с партнером. | Корректировка техники выполнения упражнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | | Апрель | 13.04 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | | |
| 59/1 | Т.Б. на уроках легкой | 1 | Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. | Корректировка техники выполнения | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, описывать технику выполнения | | Апрель | 17.04 |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|------------|-----------|
| | атлетике. Бег на 1000 м. | | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | я упражнени й. | прыжка в высоту, осваивать её. Демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров. | | | |
| 60/2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Охотники и утки» | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Корректировка техники бега. Осваивать технику прыжка в высоту, выявлять и исправлять типичные ошибки, соблюдать ТБ | | Апр ель | 20. 04 |
| 61/3 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Апр ель | 24. 04 |
| 62/4 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Апр ель | 27. 04 |
| 63/5 | Финальное усилие. Эстафеты. Развитие | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Корректир овка техники выполнени я | Уметь демонстрировать физические кондиции. Владеть техникой финального усилия в беге. | | Май | 1.0 5 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--|-----|-----------|
| | скоростно-силовых способностей. | | Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | я упражнения. | | | | |
| 64/6 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 4.0 5 |
| 65/7 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 8.0 5 |
| 66/8 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 11. 05 |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|--------------|
| | | | головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | | | |
| 67/9 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май 15.05 |
| 68/10 | Развитие силовых способностей прыгучести | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май 18.05 |

Календарно – тематическое планирование 9 – й класс 2 часа в неделю.

| № уро ка | Тема урока | К ол ич ес тв о ча со в | Содержание урока | Виды и средства контроля. | Планируемые результаты | Домаш нее задани е | Дата проведен ия. | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|-----------------------------|-------------------------|------|
| | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | | | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по л/а. Основные правила соревнований по л/а | 1 | Инструктаж Т.Б. на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Основные правила проведения л/а соревнований Комплекс ОРУ. | Корректировка выполнения упражнений | Знать и выполнять правила Т.Б. Знать правила проведения л/а соревнований. Знать принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | | Сентябрь | 5.09 |
| 2/2 | Спринтерский бег. Техника низкого старта. | 1 | Техника низкого старта. Тест бег 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. Уметь демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью | | Сентябрь | 7.09 |
| 3/3 | Финальное | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные | Корректировка | Уметь демонстрировать финальное | | Сен | 12. |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|----------|-------|
| | усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | овка техники выполнения упражнений. | усилие в беге, применять беговые упражнения для развития физических качеств | | тябрь | 09 |
| 4/4 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | 1 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег | Корректировка техники выполнения упр. | Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м | | Сентябрь | 14.09 |
| 5/5 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. | 1 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м | Корректировка техники вып. Упр. | Знать технику бега по прямой дистанции Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью | | Сентябрь | 19.09 |
| 6/6 | Прыжок в длину с разбега. Техника движений, основные показатели | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника движений, её основные показатели. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в длину, осваивать её самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок. | | Сентябрь | 21.09 |
| 7/7 | Прыжок в | 1 | ОРУ. Специальные беговые | Корректировка | Уметь демонстрировать прыжок в | | Сен | 26. |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|---|---|--|---|--|----------|-------|
| | длину с разбега. | | упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | техники выполнения упражнений. | длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. | | тябрь | 09 |
| 8/8 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега для прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения. | | Сентябрь | 28.09 |
| 9/9 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину. Осваивать свои действия и действия сверстников самостоятельно с выявлением и исправлением типичных ошибок | | Октябрь | 3.10 |
| 10/10 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику метания малого мяча, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 5.10 |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|---|--|---------|-----------|
| | | | – 8 м. | | | | | |
| 11/1 1 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (финальное усилие). | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать финальное усилие, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха. | | Октябрь | 10. 10 |
| 12/1 2 | Развитие силовой выносливости, оценка эффективности занятий физкультурой. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега Тестировать развитие физических качеств с показателями физического развития, оформлять дневник самонаблюдения, преодолевать трудности и преодолевать трудности и проявлять волевые качества | | Октябрь | 12. 10 |
| 13/1 3 | Преодоление препятствий, ОФП | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать физические кондиции, вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий | | Октябрь | 17. 10 |
| 14/1 4 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Утомление и переутомление. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Развитие | Корректировка техники выполнения упражнения | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам. | | Октябрь | 19. 10 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|---------|-------|
| | | | быстроты, выносливости. | упражнений. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | | |
| Спортивный игры баскетбол (9 часов) | | | | | | | | |
| 15/1 | Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. Сочетание способов передвижения. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. | | Октябрь | 24.10 |
| 16/2 | Ведение мяча спиной вперед. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Способы передвижения, ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения, спиной вперед. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | | Октябрь | 26.10 |
| 17/3 | Выбивание мяча у партнера. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. Работа в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Выбивание мяча у партнера. | | Ноябрь | 7.11 |
| 18/4 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя | Корректировка техники выполнения | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и | | Ноябрь | 9.11 |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|---|--|---|---|--|-----------------|-----------|
| | | | руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | упражнени й. | взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |
| 19/5 | Бросок мяча от головы в прыжке. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Но яб рь. | 14.1 1 |
| 20/6 | Бросок мяча от головы в прыжке. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Бросок мяча в кольцо от головы в прыжке. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | Но яб рь | 16.1 1 |
| 21/7 | Штрафной бросок. | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Корректировка движений при отработке штрафного броска. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | Но яб рь | 21.1 1 |
| 22/8 | Действия трех нападающих против трех | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Отработка действий трех нападающих против трех защитников. Подвижная игра «Борьба | Корректир овка техники выполнени | Корректировка действий трех нападающих против двух защитников. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя | | Но яб рь | 23.1 1 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|-----------------|-----------|
| | защитников. | | за мяч». | я упражнени й. | типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий | | | |
| 23/9 | Учебно – тренировочн ая игра Баскетбол. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Учебная игра | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий | | Но яб рь | 28.1 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | | | | | | | | |
| 24/1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Опорный прыжок. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Знать и выполнять правила Т.Б. на уроках гимнастики. Знать Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Но ябр ь | 30. 11 |
| 25/2 | Прыжки с высоты. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Прыжки с высоты. | Корректир овка техники выполнени я упражнени й. | Уметь прыгать с высоты, группироваться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Дек абр ь | 5.1 2 |
| 26/3 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный | Корректир овка техники выполнени | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов | | Дек абр ь | 7.1 2 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--|-----------------|-----------|
| | | | прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | я упражнени й. | строевой подготовки. | | | |
| 27/4 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м) | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки. | | Дек абр ь | 12. 12 |
| 28/5 | Висы и упоры. Простые упоры. | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте перестроение из одной в две шеренги. Простые упоры. Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь выполнять: Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | Дек абр ь | 14. 12 |
| 29/6 | Висы и упоры. Подъем переворотом . | 1 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из одной в две шеренги. Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой. | | Дек абр ь | 19. 12 |
| 30/7 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику акробатических движений, осваивать, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ, оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и помогать их | | Дек абр ь | 21. 12 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--|------------------|-----------|
| | | | перекладине. | | исправлению. | | | |
| 31/8 | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения стоя. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнения | Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений. | | Дек абр ь. | 26. 12 |
| 32/9 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ на фитболах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Определение гибкости (тестирование) | Корректировка техники выполнения упражнения | Выполнять комплексы упражнений, включая их в самостоятельные занятия выполнения упражнений. Анализировать и оценивать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом | | Дек абр ь | 28.1 2 |
| Лыжная подготовка (10 часов) | | | | | | | | |
| 33/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Форма одежды. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Попеременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения | Знать и различать строевые команды и четко выполнять. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Описывать технику передвижения на лыжах осваивать её | | Ян вар ь | 9.01 |
| 34/2 | Техника передвижений на лыжах. Лыжные ходы. | 1 | СУ. ОРУ. Повороты переступанием. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | | Ян вар ь | 11.0 1 |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---|--|--|--------|-------|
| 35/3 | Подъемы и спуски. Подъем «Ёлочкой» | 1 | СУ. Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км Подъем «Елочкой» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники спусков и подъемов. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Январь | 16.01 |
| 36/4 | Подъемы и спуски. Подъем Елочкой | 1 | Подъем «елочкой» Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 3 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Корректировка техники выполнения подъёмов и спусков. | Январь | 18.01 |
| 37/5 | Развитие скоростной выносливости | 1 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать физические кондиции. Тестировать развитие физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. | Январь | 23.01 |
| 38/6 | Торможение плугом, Поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Поворот «упором». Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. | Январь | 25.01 |
| 39/7 | Торможение | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», | Корректировка | Описывать технику передвижения | Январь | 30. |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|---------|----------|
| | «Упором», поворот «упором» | | поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | овка техники выполнения упражнения. | на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | арь | 01 |
| 40/8 | Торможение «Упором», поворот «упором» | 1 | СУ. ОРУ. Торможение «Упором», поворот «упором» Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот «упором» | Февраль | 1.0 2 |
| 41/9 | Развитие скоростной выносливости | 1 | Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | Февраль | 6.0 2 |
| 42/10 | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ. Самостоятельные формы занятий физической подготовкой, самоконтроль в процессе занятий, правила дыхания при выполнении физических упражнений, дневник самонаблюдения. Подвижные игры «Гонка с гандикапом», «Юные биатлонисты» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшажного хода. | Февраль | 8.0 2 |
| Спортивные игры (9 часов) | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|---------|-------|
| 43/1 | Т.Б. на уроках по волейболу. Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Передачи и приемы мяча после передвижения. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Выполнять ТБ, подбирать одежду и обувь, описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 13.02 |
| 44/2 | Передача мяча через сетку. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку на расстоянии 50 см от нее в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 15.02 |
| 45/3 | Передача мяча через сетку. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 20.02 |
| 46/4 | Передача мяча через сетку в прыжке. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку в прыжке на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Февраль | 22.02 |
| 47/5 | Передача | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных | Корректир | Описывать технику нижней подачи, | | Фев | 27 |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|----------|----------|
| | мяча через сетку в прыжке. | | элементов техники перемещений. Передача верхней передачи в колонне без сетки. Передача мяча через сетку в прыжке на расстоянии 50 см от нее в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | овка техники выполнения упражнений. | осваивать её. Знать правила игры в волейбол. | | раль | .0 2 |
| 48/6 | Передача мяча через сетку стоя спиной к цели. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча через сетку стоя спиной к цели. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Демонстрировать: Передачу мяча через сетку стоя спиной к цели. Знать правила игры в волейбол. | | Мар т | 1. 03 |
| 49/7 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство. | | Мар т | 6. 03 |
| 50/8 | Нападающий удар. Тактические действия в игре. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Подвижная игра «Подай и попади». Правила игры в волейбол. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | Мар т | 8. 03 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|----------|-----------|--|
| 51/9 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями, осуществлять судейство | | | | |
| Спортивные игры «Футбол» (6 часов) | | | | | | | | | |
| 52/1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Футбол». | 1 | Правила Т.Б. на уроках обучения игре «Футбол» Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать и выполнять правила Т.Б. и правила игры Футбол. Уметь выполнять удары по мчу. | | Ма рт | 13. 03 | |
| 53/2 | Ведение мяча с активным сопротивлением противника. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Ведение мяча с активным сопротивлением противника. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Ма рт | 15. 03 | |
| 54/3 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | | Ма рт | 20. 03 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|---|--------|-------|
| 55/4 | Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Отработка остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | Март | 22.03 |
| 56/5 | Тактика игры. Перемещение игроков по площадке. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Перемена мест». Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. | Апрель | 3.04 |
| 57/6 | Тактика игры. Перемещение игроков по площадке. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Перемена мест». Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть. | Апрель | 5.04 |
| Элементы единоборств (1 час) | | | | | | | |
| 58/1 | Правила Т.Б. Овладение двигательными действиями. | 1 | Т.Б. на уроках единоборств. Стойки, передвижение в стойке. Захваты, освобождение от захватов. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Знать: правила оказания первой помощи при вывихах. Уметь: Осуществлять передвижение в стойках. Уметь производить захваты и освобождение от захватов. | Апрель | 10.04 |

Легкая атлетика (10 часов)

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|--|--------|-------|
| 59/1 | Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 1000 м. | 1 | Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнения, описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать её. Демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров. | | Апрель | 12.04 |
| 60/2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Охотники и утки» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Корректировка техники бега. Осваивать технику прыжка в высоту, выявлять и исправлять типичные ошибки, соблюдать ТБ | | Апрель | 17.04 |
| 61/3 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Апрель | 19.04 |
| 62/4 | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка» | Корректировка техники выполнения упражнения. | Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки. | | Апрель | 24.04 |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|--------|-------|
| 63/5 | Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать физические кондиции. Владеть техникой финального усилия в беге. | | Апрель | 26.04 |
| 64/6 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 3.05 |
| 68/7 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | Май | 8.05 |
| 66/8 | Развитие силовых способностей и | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное | Корректировка техники выполнения | Уметь демонстрировать технику в целом. | | Май | 10.05 |

| | | | | | | |
|------------|--|---|-------------------|--|--|--|
| прыгучести | | подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | я упражнени й. | | | |
|------------|--|---|-------------------|--|--|--|

Оценочно – измерительные материалы.

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|-------------------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Учащиеся | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| 5 | Бег 500м, мин | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| 5 | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| 5 | Много скоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 6 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 | | | |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 | | | |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 7 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 7 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 5 | | | |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |

| | | | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 8 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 8 | Бег 1000 м, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 5 | | | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин | | | | Без учета времени | | |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 9 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 9 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 | | | |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------------|----|----|----|-------------------|----|----|
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин | | | | Без учета времени | | |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |