

МОУ «Износковская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к ООП ООО

Рассмотрено:  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Согласовано:  
Заместитель директор по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ А.М. Васильев  
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5 - 9 классов

Срок реализации 5 лет

Разработчики: Гренадеров Дмитрий Валерьевич, учитель физической культуры первой  
квалификационной категории

с. Износки  
2023 г.

## Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.	3.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.	4.
3. Содержание учебного предмета.	5.
4. Приложение	
<u>Приложение 1</u>	
Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

*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
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

*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
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

*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
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>



9 класс (3 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

**Календарно – тематическое планирование 5-й класс 2 часа в неделю.**

№ уро ка	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Содержание урока	Виды и средства контроля.	Планируемые результаты	Домаш нее задани е	Дата проведе ния.	
							пре два ри тел ьн ая	фа кт ич еск ая
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>								
1/1	Познай себя. Росто- весовые показатели Гимнастик а для глаз.	1	Способы измерения роста, веса своего тела. Упражнения для поддержания правильной осанки. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.	тестирован ие	Уметь измерять рост, знать росто- весовые показатели, уметь выполнять упражнения для поддержания правильной осанки, знать упражнения для укрепления зрения знать психологические особенности возрастного развития.		Се нтя брь .	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
2/1	Т.Б. на уроках по л/а. Основные правила соревнова ний 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.	Корректир овка выполни я упражнени й	Знать и выполнять правила Т.Б. Знать правила проведения л/а соревнований.		Се нтя брь	

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.	
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.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, применять беговые упражнения для развития физических качеств		Сентябрь.	
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.	Корректировка техники выполнения упр.	Уметь демонстрировать технику низкого и высокого старта.		Сентябрь.	
6/5	Эстафетный бег.	1	ОРУ в движении. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по 30 м.	Корректировка техники вып. Упр.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.		Сентябрь.	
7/6	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.	

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 упражнения.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину.		Сентябрь	
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 упражнения.	Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения.		Октябрь 2018 г.	
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 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.	
11/10	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 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	

			– 8 м.					
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 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	
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.	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	
14/1 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	
15/1 4	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Утомление и переутомление. Бег в	Корректировка техники	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление		Октябрь	

			равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	выполнены упражнения.	здоровья, определять степень утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>Спортивный игры баскетбол (8 часов)</b>								
16/1	Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. Правила игры баскетбол. 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.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, повороты)		Октябрь	
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.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении.		Ноябрь	
18/3	Ведение мяча в движении, остановка с мячом	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и правой руки во время движения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и правой руки во время движения.		Ноябрь	

			стойке, остановка, поворот, ускорение).	й.				
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 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	
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 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	
21/6	Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после	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	

			ловли. Остановка прыжком, в 2 шага. Подвижная игра «Борьба за мяч».					
22/7	Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Остановка прыжком, в 2 шага. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка техники выполнения упражнений.	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	
23/8	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	Корректировка техники выполнения упражнений.	Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий		Ноябрь	
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b>								
24/1	Т.Б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Правила подбора физических упражнений, дозировка. Сохранение правильной осанки – залог здоровья. Упражнения на гибкость	Корректировка техники выполнения упражнений.	Знать и выполнять правила Т.Б. на уроках гимнастики. Знать виды гимнастики, уметь перестраиваться из одной в две шеренги и обратно. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки.		Ноябрь	
25/2	Виды гимнастических прыжков.	1	ОРУ в движении. Строевые упр. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики; махи и перемахи; вис согнувшись и	Корректировка техники выполнения	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. Описывать технику упражнений,		Декабрь	



	Висы и упоры.		прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	я упражнении.	составлять комбинации, осваивать технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.			
26/3	Висы и упоры на гимнастическом бревне.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. Описывать технику упражнений, составлять комбинации, осваивать технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.		Декабрь	
27/4	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.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь лазать по канату. Выполнять комплекс подтягиваний.		Декабрь	
28/5	Акробатические упражнения	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Перекаты, кувырки вперед, назад. Упражнения на пресс.	Корректировка техники	Уметь выполнять перекуты, кувырки вперед и назад. Корректировка техники		Декабрь	

	я		Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	выполнения я упражнений.	выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений.			
29/6	Акробатические упражнения	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Перекаты, кувырки вперед, назад. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь выполнять перекувырки вперед и назад. Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений.		Декабрь.	
30/7	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекувырки. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	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.	
31/8	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекувырки. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Корректировка техники выполнения упражнений. Составлять акробатические комбинации из разученных упражнений.		Декабрь.	
32/9	Развитие гибкости	1	ОРУ на фитболах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Определение гибкости (тестирование)	Корректировка техники	Выполнять комплексы упражнений, включая их в самостоятельные занятия		Декабрь.	

				выполнения упражнений. Анализировать и оценивать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом			
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>							
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		Январь
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.		Январь
35/3	Подъемы и спуски	1	СУ. Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных стойках. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники выполнения упражнения.	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; соблюдать правила ТБ		Январь
36/4	Подъемы и спуски	1	Подъем наискось «полу ёлочкой». Спуск с пологого склона в различных	Корректировка	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя		Январь

	одновременный бесшажный ход		стойках. Одновременный бесшажный ход с пологого склона. Попеременно двушажный ход — прохождение дистанции до 3 км	техники выполнения упражнений.	типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Корректировка техники выполнения подъёмов и спусков.		ь.	
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.		Февраль	
38/6	Торможение плугом, Поворот «переступанием»	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.		Февраль	
39/7	Торможение плугом, Поворот «переступанием»	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.		Февраль	
40/8	Основы знаний. Развитие скоростно	1	СУ. Здоровый образ жизни, его значение для человека. Знаменитые лыжники и биатлонисты. Прохождение дистанции 2 км	Корректировка техники выполнения	Понимать значение здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Излагать, аргументировать и		Февраль	

	й выносливо сти			упражнени й.	обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.			
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	
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	
<b>Спортивные игры (10 часов)</b>								
43/1	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	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 (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Корректировка техники выполнения упражнения.	Выполнять ТБ, подбирать одежду и обувь, описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Февраль	
44/2	Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и	Корректировка техники	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные		Февраль	

			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.	выполнени 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.		Ма рт	
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	
47/5	Нижняя	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые	Корректир	Описывать технику нижней подачи,		Ма	

	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	
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.		Ма рт	
49/7	<i>Развитие координационных способностей.</i>	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.		Ма рт	
50/8	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	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Ма рт	

			парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».					
51/9	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 «Поддай и попади». Правила игры в волейбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол.		Ма рт	
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		Ма рт	
<b>Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов)</b>								
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		Ма рт	
54/2	Ловля и подача мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание и ловля	Корректировка техники	Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные		Ап рел ь	



			мяча, подбор мяча, катящегося по полу, подбрасывание мяча партнером и ловля мяча в прыжке.	выполнены упражнения.	занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями.			
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	
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	
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	
58/6	Подача мяча битой.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Имитационные движения без биты. Работа в парах	Корректировка техники выполнения	Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками,		Апрель	

			подача мяча с партнером.	я упражнени й.	выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть.			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>								
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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнениях, описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать её. Демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров.		Ап рел ь г.	
60/2	Развитие скоростны х способнос тей. 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		Ап рел ь	
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.		Ап рел ь.	
62/4	Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт с пробеганием	Корректир овка техники	Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки.		Ма й	

			отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка»	выполнения упражнений.				
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	
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	
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	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Май	

			– 5 шагов разбега на дальность.					
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 упражнения	Уметь демонстрировать технику в целом.			
67/9	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 упражнения	Уметь демонстрировать технику в целом.		Ма й	
68/10	Развитие силовых способностей	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.		Ма й	

прыгучест и		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.				
----------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--	--	--	--

**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.	
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>								
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	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
2/1	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	
3/2	Спортивная ходьба.	1	ОРУ в движении. Приемы спортивной ходьбы. Виды бега, гладкий бег на	Корректировка техники	Знать приемы спортивной ходьбы. Уметь выполнять бег с высокого		Сентябрь	

	Бег, виды бега, гладкий бег.		различные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон.	выполнения упражнений.	старта. Уметь демонстрировать стартовый разгон.		брь	
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	
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	
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	
7/6	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	
8/7	Прыжок в	1	ОРУ. Специальные беговые	Корректировка	Уметь демонстрировать прыжок в		Се	

	длину с разбега.		упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	овка техники выполнения упражнения.	длину с разбега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину.		нтябрь.	
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 упражнения.	Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения.		Октябрь.	
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 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	
11/10	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	



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	
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	
14/1 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 упражнений.	Демонстрировать физические кондиции, вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий		Октябрь	
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	Корректировка техники выполнения	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень		Октябрь	

			пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости.	я упражнени й.	утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>Спортивный игры баскетбол (8 часов)</b>								
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.	Корректировка техники выполнения упражнения	Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, повороты)		Октябрь	
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.	Корректировка техники выполнения упражнения	Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		Ноябрь	
18/3	Ведение мяча в движении, остановка в два шага	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и правой руки во время движения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Корректировка техники выполнения упражнения	Уметь демонстрировать: Ведения мяча в движении, повороты с мячом. Перемена левой и правой руки во время движения. Остановка в два шага.		Ноябрь	
19/4	Ловля и передача	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять		Ноябрь	

	мяча на месте и в движении.		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.	выполнения упражнений.	своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча.		Б	
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	
21/6	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».	Корректировка техники выполнения упражнений.	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	
22/7	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	

	«Два шага».		движения. Бросок в два шага Подвижная игра «Борьба за мяч».	я упражнени й.	варьировать технику в зависимости от ситуации и условий			
23/8	Учебно – тренирово чная 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	
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b>								
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.	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 яб рь	
25/2	Опорный прыжок	1	ОРУ в движении. 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 Виды опорных прыжков. Фазы опорного прыжка. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки.		Де ка бр ь.	
26/3	Опорный прыжок	1	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Прыжок	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Уметь прыгать способом «Ноги в розь» Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов		Де ка бр ь	

			ноги врозь.	я упражнени й.	строевой подготовки.			
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.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Уметь выполнять: Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.		Декабрь	
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.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой.		Декабрь	
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.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Уметь лазать по канату. Выполнять комплекс подтягиваний.		Декабрь	
30/7	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекувырки. 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 ошибки и		Декабрь	

			перекладине, девушки – на низкой перекладине.		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.		Декабрь	
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	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>								
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		Январь	
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.		Январь	

				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 «Елочкой»	Корректировка техники выполнения упражнения.	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.	
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 упражнения.	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.	
37/5	Развитие скоростной выносливости	1	Контрольное прохождение дистанции 1 км	Корректировка техники выполнения упражнения.	Демонстрировать физические кондиции. Тестировать развитие физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей.		Январь.	
38/6	Торможение плугом, Поворот «упором»	1	СУ. ОРУ. 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.		Февраль.	

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»		Февраль.	
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.	
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.	
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.	
<b>Спортивные игры (10 часов)</b>								



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.	
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 приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Февраль	
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», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Февраль	
46/4	Прием и передача	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным	Корректировка	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их,		Март	

	мяча.		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».	техники выполнения упражнений.	выявляя и устраняя типичные ошибки.			
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 упражнений.	Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол.		Ма рт	
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.		Ма рт	
49/7	<i>Развитие координационных способностей.</i>	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.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими		Ма рт	

			Учебная игра	й.	эмоциями, осуществлять судейство.		
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
51/9	Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отработка навыков по выполнению верхней прямой подачи. Подвижная игра «Поддай и попади». Правила игры в волейбол	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол.		Март
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.
<b>Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов)</b>							
53/1	Правила Т.Б. на уроках обучения игре	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

	«Русская лапта»			упражнени й.				
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 упражнения. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями.		Апрель	
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 упражнения. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями.		Апрель	
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 упражнения. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями.		Апрель	
57/5	Тактика игры. Перемещение игроков по	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 упражнения. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и		Апрель	

	площадке.			й.	управлять своими эмоциями. Уметь играть.			
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	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>								
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	
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.	
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	Корректировка техники выполнения	Выполнять технику высокого старта, сличать её с эталонным выполнением, исправлять ошибки.		Апрель	

			старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Подвижная игра «Перестрелка»	я упражнени й.				
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.		Май	
63/5	Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способнос тей.	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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Владеть техникой финального усилия в беге.		Май	
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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Май	
65 /7	Метание мяча на	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Корректир овка	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Май	

	дальность.		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.	техники выполнения упражнений.				
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	
67/9	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	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Май	

			места приземления, с целью отработки движения ног вперед.				
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



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

№ уро ка	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Содержание урока	Виды и средства контроля.	Планируемые результаты	Домаш нее задани е	Дата проведен ия.	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
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	1.09
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	6.09
3/3	Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростны	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	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, применять беговые упражнения для развития физических качеств		Сентябрь	8.09

	х способностей.		быстроты, выносливости.	й.				
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.	13.09
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	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	20.09
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 упражнений.	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.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Техника	Корректировка техники выполнения	Раскрывать понятие техники двигательного действия. Описывать технику прыжка в высоту, взаимодействовать со сверстниками		Сентябрь	27.09

			разбега для прыжка в высоту.	я упражнени й.	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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	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		Окт ябр ь	29.0 9
10/1 0	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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	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.		Окт ябр ь	4.1 0
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).	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Демонстрировать финальное усилие, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности Демонстрировать отведение руки для замаха.		Окт ябр ь	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 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	11.10
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 упражнений.	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 пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции		Октябрь	18.10
<b>Спортивный игры баскетбол (9 часов)</b>								
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; повороты без мяча и с мячом. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений.	Знать правила игры баскетбол. Владеть терминологией, выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.		Октябрь	20.10

	Сочетание способов передвижения.		координационных способностей.					
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	25.10
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	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
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.	10.11

	сверху.		руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	я упражнени й.	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.	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	15. 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».	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		Ноя брь	17. 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».	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		Ноя брь	22. 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;	Корректир овка техники выполнени я	Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий		Ноя брь	24. 11

			Учебная игра	упражнени й.				
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b>								
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.	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	29.11
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	1.12
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	6.12
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	8.12

				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	13. 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 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	20. 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	22. 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	27.1 2
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>								
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	29.1 2
34/2	Техника 27.12 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	10.0 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	12.0 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	17.01
37/5	Тестирование по лыжной подготовке	1	Проверка теоретических знаний	Тестирование	Проверка теоретических знаний по теме лыжная подготовка	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.	Февраль	24.01
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	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 упражнений.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС. Торможение «Упором», поворот	Февраль	31.01

				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.	2.02
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	7.02
<b>Спортивные игры (10 часов)9.02</b>								
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	9.02
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	14.0 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	16.0 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	21.0 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	6.03
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	13.03
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	15.03

	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
<b>Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов)20.03</b>								
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	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 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	27.03
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	29.03
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	3.04
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	5.04
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							

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	17.04
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	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»	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	8.0



	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	15.05
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	17.05
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	Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Май.	22.05

	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	24.05
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	27.05

		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.	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
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.	<b>Знать</b> технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей.  <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью		Сентябрь	4.09
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	8.09

	скоростных способностей.		метров – на результат. Развитие быстроты, выносливости.	упражнения.				
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.	<b>Знать</b> технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции <b>Уметь</b> пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м		Сентябрь	11.09
5/5	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. <b>Бег на результат 60 м</b>	1	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. <b>Бег на результат 60 м</b>	Корректировка техники вып. Упр.	<b>Знать</b> технику бега по прямой дистанции <b>Уметь</b> 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	18.09
7/7	Прыжок в длину с	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с	Корректировка	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.		Сентябрь	22.09

	разбега.		изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	техники выполнения упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину.		рь	
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	25.09
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	29.09
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	2.10

			– 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	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	9.1 0
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 пересеченной местности. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнения	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам.		Октябрь	16.1 0

			быстроты, выносливости.	упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>Спортивный игры баскетбол (9 часов)</b>								
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	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 упражнений.	Уметь демонстрировать: Способы передвижения по площадке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.		Октябрь	23.10
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	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	10.11



	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	13.1 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	17. 11
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	20. 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.	24. 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	27.11
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b>								
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	1.12
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	4.12
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	8.12

	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	11. 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	15. 11
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	18. 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	22. 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	25. 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	29.1 2
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>								
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		Янв арь	12. 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.			15. 01

				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	19.01
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	22.01
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	26.01
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	29.01

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	2.02
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	5.02
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	9.02
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 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	12.02
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>							

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	16.02
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	19.02
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	26.02
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	1.03
47/5	Передача	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Корректир	Описывать технику нижней подачи,		Ма	4.0

	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.		рт.	3
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.		Март	11.03
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.		Март	15.03
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.		Март	18.03
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,			22.03



			парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	й.	осуществлять судейство			
<b>Элементы единоборств (1 час)</b>								
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	25. 03
<b>Спортивные игры «Русская лапта» (6 часов)</b>								
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	29. 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	1.0 4
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,		Мар т.	5.0 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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями.		Апр ель	15. 04
57/5	Тактика игры. Перемещени е игроков по площадке.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища, беговые упражнения (челночный бег). Броуновское движение. Играть в игру «Смелый прорыв», «Перемена мест».	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть.		Апр ель	19. 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.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	Корректировка техники выполнения упражнений. Организовывать совместные занятия со сверстниками, выполнять правила игры и управлять своими эмоциями. Уметь играть.		Апр ель	22. 04
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>								
59/1	Т.Б. на уроках легкой	1	Инструкция по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	Корректир овка техники выполнени	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, описывать технику выполнения		Апр ель	26. 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	29. 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	6.0 5
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	13. 05
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.		Апр ель	13. 05

	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	17.05
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	20.05
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,	Корректировка техники выполнения упражнения	Уметь демонстрировать технику в целом.		Май	20.05

			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 24.05
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 24.05



**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.	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
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	4.09
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	<b>Знать</b> технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью		Сентябрь	6.09
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	11.09

	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.	<b>Знать</b> технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции <b>Уметь</b> пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м		Сентябрь	13.09
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. <b>Бег на результат 60 м</b>	Корректировка техники вып. Упр.	<b>Знать</b> технику бега по прямой дистанции <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Сентябрь	18.09
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	20.09



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	25.09
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	27.09
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		Октябрь	2.10
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	4.10

			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	9.1 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	11. 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	16. 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	18. 10

			пересеченной местности. Развитие быстроты, выносливости.	я упражнени й.	утомления по внешним признакам. Уметь демонстрировать физические кондиции			
<b>Спортивный игры баскетбол (9 часов)</b>								
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	23.10
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	25.10
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	Передача мяча двумя	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, управлять		Ноябрь	13.11

	руками сверху.		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя руками сверху. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	выполнены упражнения.	своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, корректировка движений при ловле и передаче мяча.		ь	
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.	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.	15.11
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.	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.	20.11
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».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Корректировка движений при отработке штрафного броска. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий		Ноябрь.	22.11
22/8	Действия трех	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Отработка действий	Корректировка	Корректировка действий трех нападающих против двух		Ноябрь.	27.11

	нападающих против трех защитников.		трех нападающих против трех защитников. Подвижная игра «Борьба за мяч».	техники выполнения упражнений.	защитников. Описывать технику ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки, варьировать технику в зависимости от ситуации и условий		рь	
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 упражнений.	Владеть техникой ведения мяча, броска в два шага, моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуации и условий		Ноябрь	29.1 1
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 часов)</b>								
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 упражнений.	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	4.1 21
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 упражнений.	Уметь прыгать с высоты, группироваться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки.		Декабрь	6.1 2
26/3	Опорный прыжок	1	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Повороты на месте.	Корректировка	Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со		Декабрь	11. 12

	ноги врозь и согнув ноги.		Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека Опорный прыжок ноги врозь (д) согнув ноги (м)	техники выполнения упражнений.	сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки.		ь	
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 упражнений.	Уметь совершать опорный прыжок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приемов строевой подготовки.		Дек абр ь	13. 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 упражнений.	Уметь выполнять: Переход из вися в упор. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.		Дек абр ь	18. 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 упражнений.	Уметь: Подъем переворотом махом одной толчком другой ногой.		Дек абр ь	20. 12
30/7	Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекувырки. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику акробатических движений, осваивать, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ, оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать		Дек абр ь	25. 12

			Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	й.	технику выполнения, выявлять 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 абр ь.	27. 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	100 1
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>								
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	15.0 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 упражнения	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС.		Ян вар ь	17.0 1

				упражнени 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 «Елочкой»	Корректировка техники выполнения упражнения.	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	22.01
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 упражнения.	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	24.01
37/5	Развитие скоростной выносливости	1	Контрольное прохождение дистанции 1 км	Корректировка техники выполнения упражнения.	Демонстрировать физические кондиции. Тестировать развитие физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей.		Январь	29.01
38/6	Торможение плугом, Поворот «упором»	1	СУ. ОРУ. Поворот «упором». Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Вызов номеров».	Корректировка техники выполнения упражнения.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Контролировать нагрузку по ЧСС.		Февраль	31.01



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»	Февраль	5.02
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	7.02
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 упражнения.	Раскрывать понятия техники торможения плугом и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Корректировка техники спусков и подъемов, торможение. Описывать технику одновременного бесшовного хода.	Февраль	12.02
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	14.02

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	19.02	
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	21.02	
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	26.02	
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.		Март	28.02	

47/5	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», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику нижней подачи, осваивать её. Знать правила игры в волейбол.		Март	4.03
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 «Поддай 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.		Март	6.03
49/7	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой. Подвижная игра «Поддай 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.		Март	11.03
50/8	Нападающий удар. Тактические действия в игре.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Подвижная игра «Поддай 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.		Март	13.03

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			18.03
<b>Спортивные игры «Футбол» (6 часов)</b>								
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 мячу.		Ма рт	20.03
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	25.03
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	27.03

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.			1.04
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	15.04
<b>Элементы единоборств (1 час)</b>								
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	17.04

**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	22.04
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	24.04
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	29.04
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	6.05

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 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	8.05
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 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.	13.05
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	15.05
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	15.05

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