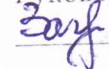


Муниципальное общеобразовательное учреждение Школа с.Белоярск

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол №7
От 26.05.2020 г.

Руководитель ШМО

 /Загребельный Е.Д.

СОГЛАСОВАНО:


на методическом совете

Протокол № 1

От 29.08.2020 г.

Заместитель директора

УР

 /Герасимов И.О.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №233

от 29.08.2020 г.

Директор

 /Коростелева О.В.



Рабочая программа
По физической культуре
Для 5-9 классов

Составители программы:
Вуквутагина Маргарита
Юрьевна
Загребельный Евгений Дмитриевич
Тимчишин Андрей Сергеевич
учителя физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный №19644).
3. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Школа с.Белоярск
4. Примерной программы для основного общего образования по физической культуре, соответствующей ФГОС для 5-9 классов, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 5—7,8-9 классы» (М.: Просвещение).2017 г.
5. Учебного плана МОУ Школа с. Белоярск на 2020-2021.
6. Годового календарного графика МОУ Школа с. Белоярск на 2020-2021 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких

и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма

(дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу

целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием

ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Подчеркнём, что каждый из типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание, упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, ритмическая гимнастика, футбол, элементы единоборств» - заменены «Спортивными играми (баскетбол, волейбол)».

II. Общая характеристика предмета, курса.

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.

Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5-8 классы 105ч, в 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема

представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- «формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём

взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и

обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

проводить;

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

В области физической культуры:

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

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

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

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История ГТО.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние занятий физической культурой на системы организма.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Примерное распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов				
		класс				
1	Базовая часть 75 часов	5	6	7	8	9
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
3	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20
5	Спортивные игры (волейбол), баскетбол- 5 кл	17	17	17	17	17
6	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
7	Вариативная часть 30 часов, 9 класс 27 часов	5	6	7	8	9
8	Спортивная игра баскетбол, пионербол	12	12	12	12	10
9	Национальные виды спорта «Северное многоборье»	14	14	14	14	14
10	Кроссовая подготовка	4	4	4	4	3
11	Контроль теоретической подготовки	2	2	2	2	2
12	итого	105	105	105	105	102

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/</p> <p><i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-

оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности и.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20

13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-

Тематическое планирование с определением видов деятельности

5 класс

105 часов (2 часа в неделю через учебную нагрузку и 1 ч в неделю выносятся через внеурочную деятельность)

№ п/п	Раздел, количество часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний в течение учебного года	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физически упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
2	Легкая атлетика	Правила безопасности на уроках	Изучают историю лёгкой

	16 часов	легкой атлетики, высокий старт, старт с опорой на одну руку, бег до 2 мин	атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3		Правила безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт, старт с опорой на одну руку, бег до 2 мин	Описывают технику высокого старта, старта с опорой на одну руку, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту
4		Старт с опорой на одну руку, бег 30 метров, бег на выносливость до 4 мин	Описывают технику высокого старта, старта с опорой на одну руку, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения техникой старта и спринта
5		Старт с опорой на одну руку, прыжок в длину с места, бег на выносливость до 5 мин,	Выполняют беговые и прыжковые упражнения самостоятельно и осознанно,

		подвижная игра с элементами легкой атлетики	выполняют контроль час дозируют, физическую нагрузку, взаимодействуют со сверстниками во время игры.
6		Старт с опорой на одну руку в беге на 30,60 м. прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок в длину с места. Бег до 8 мин.	Овладевают техникой прыжка в длину способом согнув ноги с разбега в 18 -30 шагов, Развивают физические качества выносливости, контролируют физическую нагрузку по внешним признакам
7		Контроль бега 30 м со старта с опорой на одну руку, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	Применяют разученные специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняют технически правильно прыжок в длину с разбега, узнают свой результаты, соблюдают правила техники безопасности во время метаний и прыжков
8		Бег 60 м с высокого старта, метание малого мяча с трех шагов разбега, прыжок в длину с разбега, игра по выбору детей	Знают свойства спортивных снарядов, законы физики от чего зависит дальность полета малого мяча, оценивают себя и своих сверстников, применяют активный отдых в игре
9		Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега, легкий бег	Овладевают техникой прыжка в длину, знают требуемый и свой результат, знают разновидности техники прыжков в длину мировые и отечественные рекорды, соблюдают технику безопасности
10		Эстафеты с этапом до 50 м, старты из различных положений, метание малого мяча на дальность, бег на выносливость до 9 мин, игра «Вышибалы»	Применяют упражнения развивающие требуемые физические качества быстроту, выносливость, мощность.
11		Метание малого мяча на результат, преодоление легкоатлетической полосы	Соблюдают технику безопасности, оценивают свой результат по метанию, делают

		препятствий, бег до 11 мин. Игра на восстановление	выводы. Получают знания о финальном усилии при метаниях, демонстрируют вариативное выполнение метаний
12		Преодоление полосы препятствий, бег на время 1000 метров, эстафетный бег по кругу с этапом 100 м, игра на восстановление дыхания	Познают прикладное значение занятий по легкой атлетике, ведут самоконтроль утомления по объективным и субъективным признакам, развивают морально-волевые качества способность противостоять утомлению.
13		Бег на результат 1500 м, метание теннисного мяча в неподвижную цель, «игра перестрелка»	Оценивают качества скоростной выносливости, умение бегать по правилам, оттачивают качества точности, вырабатывают способность работать в команде взаимодействуют со сверстниками в процессе игры
14		Встречные эстафеты, метание в цель с 8 метров, бег 2000 м без учета времени, игра пионербол на свежем воздухе	Совершенствуют специальные беговые и прыжковые упражнения, вырабатывают точность движений, приобщаются к зож и занятиям на свежем воздухе, закрепляют правила передачи эстафетной палки
15		Беговые и прыжковые упражнения, метание в цель на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание»	Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину, познают эволюцию прыжка в высоту, получают знания техники прыжка основных ее звеньев.
16		Бег 500 м на время, поводящие и подготовительные упражнения перед прыжком в высоту способом «ножницы»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, применяют знания тактики бега старта и финиша, закрепляют знание техники прыжка в высоту.
17		Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в	Совершенствуют технику разбега, перехода через планку,

		высоту в целом и по частям ,прыжок через планку и резинку, приземление, ору на восстановление	приземления, выполняют поворот таза при переходе через планку уход от планки, взаимодействуют в процессе закрепления
18		Оценочное выполнение прыжка в высоту, итоги легкой атлетики	Узнают о своих результатах при прыжках в высоту, анализируют опыт занятий легкой атлетикой
	Гимнастика 20 часов	История развития гимнастики, виды гимнастики, правила гигиены, правила выполнение упражнений на снарядах. Правила техники безопасности. Акробатика, строевая подготовка, упражнения на снарядах. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, атлетическая гимнастика, прикладная гимнастика	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий гимнастикой, правилами страховки и само страховки, различают виды и предназначение разных видов гимнастики, знают названия снарядов, строевые команды, правила спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены. Умеют составлять комплексы простых соединений на матах и снарядах, комплексы круговой тренировки, комплексы утг, комплексы коррегирующей гимнастики, силовой тренировки
1		Строевая подготовка , перестроение из шеренги колонны по 1 в колонну и шеренгу по 2,4 на месте , повороты, размыкания и смыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические упражнения на матах, лазание по канату в два приема	Различают строевые команды, четко выполняют строевые команды. Описывают технику лазания по канату в два приема ,знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составит комплекс утг
2		Перестроение из 1 в 2,3 шеренги, комплекс утг, акробатика на матах кувырок назад, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок вперед скрестив ноги. Лазание по канату в два приема. Игра - эстафета	Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, познают и закрепляют технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату

3		ОРУ с предметами, акробатика на матах, стойка на лопатках, мост из положения лежа, лазание по канату в два приема, строевая подготовка, игра с кувырками	Описывают технику акробатических упражнений на матах, взаимодействуют со сверстниками не нарушая технику безопасности
4		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, выполнить перестроение из 1 колонны и шеренги в 2, 3, колонны и шеренги по расчету а также дроблением и сведением на оценку, совершенствовать технику кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, совершенствовать лазание по канату. Игра эстафета с гимнастической скакалкой	Оценивают себя и друг друга на занятии, совершенствуют технику кувырка вперед в группировке, развивают силовые качества при помощи лазания по канату.
5		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, оценить два, три кувырка вперед, назад, Акробатическое соединение на матах (кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа, силой стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат). Лазание по канату.	Развивают качества гибкости, правильно выполняют кувырок вперед и назад, умеют лазать по канату в два приема по технике. Описывают акробатическое соединение на матах, развивают двигательную память
6		Комплекс упражнений с набивными мячами, акробатическое соединение, стойка на лопатках на результат, совершенствовать лазание по канату, игра – эстафета с набивными мячами.	Оценивают стойку на лопатках, совершенствуют координационные качества в акробатическом соединении, развивают силовые качества, вырабатывают правильную осанку.
7		Лазание по канату на результат, совершенствовать акробатическую комбинацию на матах, лазание по гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий (скамейка, маты, напольное бревно, шведская стенка)	Соблюдают технику безопасности, выполняют поточно (соблюдая интервал) полосу препятствий, осваивают лазание по гимнастической стенке, развивают ловкость в полосе препятствий
8		Комплекс ору на гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке разными способами,	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств,

		совершенствовать разные варианты ходьбы по напольному бревну, пробное выполнение акробатической комбинации на результат.	соблюдения осанки. Осваивают и применяют правила страховки и само страховки, оценивают двигательный навык в акробатическом соединении. Понимают красоту и культуру движений.
9		Строевые упражнения размыкания, смыкания, ору со скамейкой, акробатическая комбинация на результат, совершенствовать ходьбу по бревну, игра- эстафета со скакалкой и набивными мячами.	Развивают равновесие в упражнениях на бревне, взаимодействуют со сверстниками в процессе строевой подготовки.
10		Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек (приставные, с поворотами, шаги полки, с махом вперед), соскок с бревна прогнувшись, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе отечественных
11		Гимнастическая полоса препятствий, простейшее соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики). Ору на восстановление дыхания, на гибкость.	Познают упражнения на снарядах, прикладное значение гимнастики. Выполняют страховку при занятиях. Описывают и анализируют технику упражнений.
12		Повторить упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом	Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и

		<p>вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, различных шагов (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров , подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине, соскок из виса на подколенках с помощью учителя.</p>	<p>высокой перекладине. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок</p>
13		<p>Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, различных шагов (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров , подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине, соскок из виса на подколенках с помощью учителя.</p>	<p>Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Видят свои ошибки ошибки одноклассников, дают советы, анализируют свои достижения. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок</p>
14		<p>Ору силового характера, выполнение на результат подтягивания из виса хватом сверху, соединения на высокой перекладине из 4 элементов мальчики. Соединение на гимнастическом бревне девочки. Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на восстановление .</p>	<p>Оценивают себя, сверстников, получают оценку учителя. Применяют знание правил гигиены физического воспитания.</p>
15		<p>Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла ноги врозь 80 см, коня 100 см – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.</p>	<p>Овладевают техникой разбега при прыжках через козла ,коня, техникой прыжка и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Выполняют подводящие прыжковые упражнения, развивают</p>

			координационные способности и прыгучесть.
16		Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла ноги врозь 80 см, коня 100 см – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Ору на восстановление.	Закрепляют технику разбега при прыжках через козла ,коня, технику прыжка и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Выполняют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть.
17		Ору у гимнастической стенки, выполнить на результат упражнение на гибкость наклон вперед. Совершенствовать опорные прыжки через козла в ширину, коня в ширину.	Повышают свой круг двигательных знаний и умений, багаж физических упражнений, устраняют ошибки при выполнении опорных прыжков, осваивают стабильный разбег и прыжок от гимнастического мостика. Взаимодействуют со сверстниками в системе общественно полезной деятельности.
18		Специальная разминка. Выполнить на результат опорные прыжки через козла в ширину «прыжок ноги врозь», через коня в длину прыжок «вскок в упор присев и соскок прогнувшись»	Устойчиво выполняют опорные прыжки, преодолевают неуверенность, выполняют страховку, соблюдают правила техники безопасности
19		Ору на гибкость, занятие на брусках параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусках параллельных. Упражнения на брусках (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, соскок угол) . Выполнить на результат прыжки через скакалку на время	Осваивают новый снаряд, соблюдают технику безопасности. Развивают силовые качества, ловкость, гибкость
20		Ору на гибкость, занятие на брусках параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусках параллельных.	Четко различают занятия гимнастикой и другими видами спорта, осознанно применяют упражнения гимнастики в

		Упражнения на брусьях (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, соскок угол). Итоги занятий по гимнастике	повседневной жизни. Знают приемы страховки и само страховки, составляют комплексы из 6-8 упражнений совместно с учителем. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Выполняют самоконтроль по внешним признакам. Выполняют обязанности командира, помогают в уборке спортивных снарядов.
	Баскетбол 17 часов	История баскетбола. Правила игры . Правила техники безопасности. Техника игры баскетбол и ее классификация	Изучают историю баскетбола, знают эволюцию его как вида спорта. Изучают правила игры, запоминают имена выдающихся спортсменом. Овладевают знаниями по классификации техники игры баскетбол. Информированы о отечественной школе баскетбола и отечественных звездах баскетбола. Виды баскетбола
	1	Разучить комплекс упражнений с баскетбольным мячом, стойка баскетболиста, передвижения в стойке лицом вперед, спиной вперед. Остановка в два шага и остановка прыжком. Эстафета с баскетбольными мячами.	Овладевают техникой стойки баскетболиста, техникой передвижений по площадке, остановок в два шага и прыжком. Познают школу мяча, владеют мячом
	2	Ору с баскетбольным мячом на месте, передвижения и остановки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Челночный бег	Закрепляют технику передвижений и остановок, тренируют зрительный слуховой анализаторы, тактильную чувствительность. Соблюдают технику безопасности, распорядок на уроке.
	3	Ору с баскетбольным мячом на месте и в движении, передвижения	Владеют мячом правильно накладывают кисть на мяч и

		и остановки баскетболиста. Ведение мяча на месте и в шаге средней высоты. Челночный бег 5x10 м	ведут мяч, общаются анализируют технику ведения
4		Выполняют передвижения и остановки на результат. Ведение разной высоты в шаге и беге. Ведение лицом вперед, приставным шагам, спиной вперед, змейкой, с изменением направления. Эстафета по бегу	Познают разные варианты ведения, развивают качества ловкости, выносливости, оценивают вместе с учителем передвижения и остановки в баскетболе.
5		ОРУ с баскетбольным мячом «школа мяча» Ведение разной высоты в шаге и беге. Ведение лицом вперед, приставным шагам, спиной вперед, змейкой, с изменением направления и скорости. Эстафета с ведением мяча	Закрепляют правильное выполнение ведение мяча в шаге и беге. Взаимодействуют с партнерами, делают остановки в занятии только по требованию учителя.
6		Совершенствование остановок и передвижений с баскетбольным мячом и без мяча, совершенствование ведения мяча в разных вариантах и на разной скорости. Челночный бег на результат 3x10 м	Выполняют ведение в шаге и беге, лицом вперед и спиной вперед, приставным шагом, змейкой контролируют мяч.
7		Выполняют ведение мяча на результат по заданию учителя, передача мяча на месте от груди двумя руками, одной от плеча. Эстафеты с ведением мяча, прыжками	Анализируют результаты ведения, устраняют мелкие ошибки, помогают сверстникам. Овладевают техникой двумя от груди и одной от плеча, передач
8		Ору с двумя мячами, совершенствовать ведение на месте с двумя мячами правой и левой. Закрепить передачи мяча на месте от груди, от плеча из рук в руки и через пол. Оценка прыжка в длину с места.	Развивают качества выносливости, ловкости. Совершенствуют ведение мяча. Закрепляют навык передач мяча на месте
9		Ору на внимательность. Совершенствование передач мяча на месте от груди, от плеча из рук в руки и через пол. Передачи мяча	Овладевают техникой игры в баскетбол в условиях приближенных к баскетболу в подвижной игре. Применяют

		в движении в парах и тройках. Игра подвижная с элементами баскетбола.	изученные передвижения и остановки передачи. Обучаются правилам игры(двойное ведение, пробежка правило 5 секунд)
10		Бег медленный, ору в движении, повороты в движении. Выполнение передач от груди, от плеча левой и правой на месте на результат. Закрепление передач в движении в парах и тройках. Бросок в кольцо одной от плеча с 3 метров.	Овладевают техникой передач на месте, оценивают свои действия действия сверстников. Применяют упражнения баскетбола для совершенствования физических качеств. Начинают овладевать броском в кольцо одной от плеча с места.
11		Ору с двумя б/б мячами. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.	Учатся играть в баскетбол, применять в игровых условиях изученные варианты ведения и передач, бросок снизу двумя. Овладевают правилами игры. Изучают жесты судьи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения приемов игры, соблюдают правила игры, техники безопасности.
12		Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной через пол в движении в парах. Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра	Правильно выполняют передачи в движении видят свои и чужие ошибки, осваивают игру в баскетбол, слушают советы и требования учителя.
13		Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	Учатся целесообразно применять тот или иной прием игры. Продолжают осваивать правила игры такие, как пронос мяча, зоны, правило 8, 24 секунд.
14		Ору в парах с баскетбольными мячами. Поворот с мячом на	Овладевают новыми техническими приемами игры.

		месте, перевод мяча с руки на руку на месте и в движении. Учебная игра	взаимодействуют со сверстниками и с учителем по правилам игры и спорным моментам.
	15	Поворот с мячом на месте, перевод мяча с руки на руку на месте и в движении. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с отскоком от щита в игре ,после остановки в два шага или остановки прыжком. Учебная игра 3х3, 4х4	Применяют правила подбора одежды, организуют самостоятельные занятия. Моделируют технику и задумываются о тактике игры, описывают технические приемы.
	16	Совершенствовать поворот с мячом на месте, перевод мяча с руки на руку на месте и в движении. Учебная игра с применением изученных технических приемов, бросков одной.	Применяют поворот с мячом на месте в игре, применяют перевод мяча перед собой в движении в игре. Используют игру баскетбол как средство активного отдыха, уважительно относятся к соперникам.
	17	Новый комплекс ору, бег 5 мин. Игра баскетбол, итоги баскетбольной подготовки.	Учатся играть в баскетбол по правилам, не нарушать правила игры. Соблюдают технику безопасности. развивают комплекс физических качеств присущий игра баскетбол.
	Лыжная подготовка 20 часов	История лыжного спорта, эволюция инвентаря. Основные правила соревнований. Правила одежды и обуви, температурный режим. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта, запоминают имена выдающихся лыжников. Соблюдают правила ,что бы избежать травм при ходьбе на лыжах выполняют контрольные упражнения. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации.
	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. До занятий, во время, после занятий. Безопасное передвижение на	Продолжают овладевать соблюдать равновесия при скольжении на лыжах, на одной лыже. Вспоминают

		<p>лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю.</p> <p>Продолжить развивать равновесие в скольжении на лыжах</p> <p>Обучить бесшажному лыжному ходу. Повторить скользящий шаг</p> <p>Эстафета с этапом до 100 м. пройти в медленном темпе 100 м</p>	<p>технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов.</p> <p>Развивают качества быстроты</p>
2	<p>Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, закрепить технику бесшажного лыжного хода</p> <p>Закрепить работу рук при бесшажном л/х. продолжить обучение попеременно двушажному лыжному ходу.</p> <p>Пройти в медленном темпе дистанцию до 1000м, эстафета с этапом до 100 м.</p>	<p>Активно изучают технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов.</p> <p>Изучают работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х</p>	
3	<p>Бесшажный лыжный ход совершенствовать во время разминки на дистанции 1 км.</p> <p>Повторить технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук. эстафета с этапом 100 м.</p> <p>Пройти 100 м изученными лыжными ходами</p>	<p>Качественно и правильно выполняют технику бесшажного лыжного хода в целом. Овладевают работой рук в попеременно двушажном л/х благодаря специальным упражнениям</p>	
4	<p>Бесшажный лыжный ход оценить на участке с небольшим уклоном.</p> <p>Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук, ног, в целом. эстафета с этапом 120 м.</p> <p>Пройти 1500 м изученными лыжными ходами</p>	<p>Оценивают умение выполнять бесшажный лыжный ход.</p> <p>Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому применению по дистанции изученных л/х</p>	
5	<p>ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук, ног, в целом, согласованность работы</p>	<p>Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах.</p> <p>Моделируют и варьируют технику в зависимости от</p>	

		рук, ног, дыхания на дистанции до 2000 м без учета времени. Одновременно двушажный лыжный ход.	рельефа местности. Взаимодействуют со сверстниками. Овладевают техникой одновременно двушажного л/х
	6	Совершенствовать одноопорное скольжение с переносом веса тела на скользящую ногу в целях развития равновесия и совершенствования скользящего шага, техника попеременно двушажного л/х на результата. Повторить технику одновременно двушажного лыжного хода на дистанции 1500 м на учебном круге	Согласовывают движения рук, ног, тела и дыхания в одновременно двушажном л/х. Соблюдают интервал и дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности
	7	Пройти дистанцию 2000 м применяя изученные лыжные ходы, совершенствовать одновременно двушажный лыжный ход. Подъем елочкой, спуск со склона в низкой стойке уклон 45 гр	Работают на склоне, совершенствуют спуск в низкой стойке. Овладевают техникой одновременно двушажного лыжного хода
	8	Одновременно двушажный л/х на результат. Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем елочкой. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени	Оценивают навык по технике одновременно двушажного хода, овладевают техникой спусков и подъемов елочкой. Анализируют ошибки, вырабатывают правильное представление о положение тела в пространстве.
	9	Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем елочкой, торможение плугом у подножия горы. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени	Совершенствуют подъем елочкой. Вырабатывают качество общей и специальной выносливости
	10	Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем елочкой на результат. Торможение плугом. Пройти	Оценивают способность выполнять подъем елочкой, анализируют и устраняют ошибки

		дистанцию до 2000 м без учета времени	
11		Повторить ору на лыжах, повторить технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2500 м с применением изученных лыжных ходов в зависимости от рельефа местности на учебном круге со средней скоростью.	Совершенствуют технику и тактику применения лыжных ходов. Осуществляют самоконтроль, применяют правила оказания первой помощи при обморожениях
12		Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней, основной стойке с прохождением в воротца и объездом стоек при помощи применения поворота переступанием в движении, подъем елочкой, торможение плугом. Пройти дистанцию до 1000 м без учета времени	Совершенствуют умение тормозить плугом, осваивают поворот переступанием в движении и объезд стоек, основную стойку при спуске
13		Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней, основной стойке с прохождением в воротца и объездом стоек при помощи применения поворота переступанием в движении, подъем елочкой, торможение плугом- на результат. Пройти дистанцию до 1000 м без учета времени	Выполняют с соблюдением техники торможение плугом на результат оценивают себя, товарищей, получают оценку учителя, анализируют и устраняют ошибки осваивают поворот переступанием в движении и объезд стоек, основную стойку при спуске
14		Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней, основной стойке с прохождением в воротца и объездом стоек при помощи применения поворота переступанием в движении, подъем елочкой, торможение плугом. Пройти дистанцию до 3000 м с переменной скоростью	Развивают общую и специальную выносливость.
15		Оценить спуск в низкой, средней, основной стойке. Круговая эстафета с этапом 150м с подъемами и спусками, дистанция 1000 м.	Развивают скоростные качества
16		Соревнования на дистанцию 1 км	Выполняют лыжные гонки на

		Ору на восстановление дыхания, игра на лыжах	результат, узнают свое время, анализируют тактику гонок, старт, финиш, прохождение дистанции
	17	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Учить повороту плугом вправо и влево при спуске горки. Эстафета с этапом 150 м	Овладевают техникой поворота плугом, техникой передачи эстафеты на лыжах
	18	Соревнование на дистанцию 2000 м. и 1000 м для «задолжников». Подвижная игра на лыжах	Вырабатывают тактику лыжных гонок на 2000 м, учатся распределять свои силы по , дистанции. Готовятся к сдаче норм ГТО. Развивают морально-волевые качества
	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Учить повороту плугом вправо и влево при спуске горки. Эстафета с этапом 150 м	
	20	Катание с горок, поворот плугом на результат. Итоги лыжной подготовки.	Анализируют выполнение поворота плугом при спуске с горки
	Вариативная часть 30 часов. Баскетбол 6 часов		
	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей	Вспоминают технику безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умение передавать мяч в игре
	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места.	Овладевают перехватом и ловлей высоко и низко летящих мячей также с отскока. Анализируют правила игры, ошибки свои и одноклассников.

		Развитие координационных способностей	
	3	Ору в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Учебная игра без применения изученного броска с частичным сопротивлением защитников.	Овладевают техникой броска после ведения. Овладевают ведущим звеном техники. Исправляют грубые ошибки, видят ошибки свои и у товарищей.
	4	Ору в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Учебная игра с применением изученного броска с пассивным сопротивлением защитников	Соблюдают правила техники безопасности, исправляют грубые и мелкие ошибки. Пробуют применять новый технический прием в игре. Знают правила игры.
	5	Ору в движении с мячами. Совершенствовать ведение технику передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения совершенствие. Учебная игра с применением изученного броска с активным сопротивлением защитников	Применяют бросок по кольцу в движении после ведения, знают технику броска и его тактическое применение. Устраняют мелкие ошибки.
	6	Ору в движении с мячами. Совершенствовать ведение технику передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения на результат. Учебная игра с применением изученного броска с активным сопротивлением защитников	Выполняют на оценку бросок по кольцу в движении после ведения, оценивают себя и сверстников, понимают вариативность техники, применяют в игре с различных позиций.
	Пионербол 6 часов 1	ОРУ с волейбольными мячами на месте «школа мяча», жанглирование мячом. Правила игры пионербол. Площадка для игры, высота сетки. Пробная игра.	Изучают историю подвижной игры. Свойства волей большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности. Овладевают мячом. Развивают точность движений, быстроту реакции, командный дух.
	2	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Поддача мяча броском одной, прием мяча, двушажная техника при передаче через сетку.	Овладевают различными подачами через сетку, овладевают ловлей мяча, передачей через сетку после

		Учебная игра	двух подготовительных шагов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
	3	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Повторить подачу мяча броском одной, прием мяча, двушажную технику при передаче через сетку. Командные взаимодействия, тактика игры. Учебная игра	Развивают необходимые для игры физические и умственные способности. Описывают технику игры, моделируют игру, соблюдают правила техники безопасности. Вырабатывают свою тактику игры
	4	Совершенствовать игровые приемы Подачи, передачи партнерам передачи за сетку, отработка групповых взаимодействий, игра в три касания. Игра пионербол на результат.	Познают связь игры пионербол и волейбол, совершенствуют умение играть двигаться во время игры. Анализируют состав команды, тактические и технические ошибки. Играют смело и ловко.
	5	Совершенствовать ору с волейбольным мячом, совершенствовать игру на три, самоконтроль по ччс.	Выполняют игровые приемы, применяют самоконтроль по ччс.
	6	Разделить класс на две команды. Соревнования по пионерболу. Итоги освоения игры.	Демонстрируют умение играть пионербол, играют на три. Усваивают срочную информацию во время игры, корректируют план действий. Получают удовольствие от игры, развивают спортивный дух, уважение к соперникам.
	Северное многоборье 14 часов 1	Возникновение и становление национальных видов спорта в ЯНАО, показать видео, рассказать о чемпионах. Рекорды национальных видов спорта, правила соревнований по отдельным видам. Повторить прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Знают рекорды ЯНАО. Продолжают овладевать техникой прыжков через нарты, видят свои и чужие ошибки

2	Закрепить прыжки через нарты, мячи, скамейки .Развитие двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Овладевают техникой разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
3	Совершенствовать прыжки через нарты, мячи, скамейки .Развитие двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Овладевают техникой разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости, специальной выносливости. Проводится отбор на спортивные секции по северному многоборью.
4	Выполнение прыжков через нарты на результат, Игра подвижная с включением прыжков.	Описывают и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом.
5	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Овладевают техникой тройного национального прыжка с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
6	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Овладевают техникой тройного национального прыжка толчком двух ног с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
7	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Закрепляют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
8	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком

		разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	двух ног с разбега.
	9	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега на результат. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Оценивают технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега. Составляют индивидуальный план тренировки при помощи учителя, выполняют самоконтроль.
	10	Соревнование по прыжкам через нарты и тройному национальному прыжку с разбега.	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	11	Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	12	Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	13	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	14	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. итоги подготовки за 5 класс	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	Кроссовая подготовка 4 часа 1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	2	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы,

		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	3	Равномерный бег дистанция 2000 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости.
	4	Бег по пересеченной местности на дистанцию до 2000 м. Игра по выбору детей.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости. Применяют восстановительные упражнения после бега.
	Контроль теоретической подготовки 2 урока		
	1	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе.
	2	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей

			программе
--	--	--	-----------

6 класс

№ п/п	Раздел, количество часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний в течение учебного года	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрения. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. ЗОЖ. Слагаемые ЗОЖ . Режим дня .УГГ. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная Физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рацион питания. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Регулярно измеряют массу тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила , снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического воспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Описывают как, занятия физическими упражнениями оказывают влияние на работу различных систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие ЗОЖ. Выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы УГГ. Оборудуют с помощью родителей места для самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы для самостоятельных занятий в

			<p>домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня объясняют роль и значение занятий физической культуры в профилактике вредных привычек.</p>
2	Легкая атлетика 16 часов	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт, старт с опорой на одну руку, бег до 2 мин	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт,	Описывают технику высокого старта, старта с опорой на одну

		старт с опорой на одну руку, низкий старт бег до 2 мин	руку, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Начинают овладевать навыком низкого старта
	2	Старт с опорой на одну руку, бег 30 метров, бег на выносливость до 4 мин. Низкий старт	Описывают технику высокого старта и низкого старта, старта с опорой на одну руку, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения техникой старта и спринта
	3	Низкий старт закрепить, прыжок в длину с места, бег на выносливость до 5 мин, подвижная игра с элементами легкой атлетики	Выполняют беговые и прыжковые упражнения самостоятельно и осознанно, выполняют контроль чсс дозируют, физическую нагрузку, взаимодействуют со сверстниками во время игры. Устраняют грубые и мелкие ошибки во время низкого старта.
	4	Низкий старт в беге на 30,60 м. прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок в длину с места. Бег до 8 мин.	Развивают навык выполнения техники прыжка в длину способом согнув ноги с разбега в 18 -30 шагов, Развивают физические качества выносливости, контролируют физическую нагрузку по внешним признакам. Совершенствуют низкий старт.
	5	Контроль бега 30,60 м с низкого старта, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	Применяют разученные специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняют технически правильно прыжок в длину с разбега, узнают свои результаты в спринте, соблюдают правила техники безопасности во время метаний

			и прыжков. Оценивают технику изученного низкого старта, вариативность техники, команды, правила.
6	Бег 60 м с низкого старта, метание малого мяча с трех шагов разбега продолжение обучения и совершенствования, прыжок в длину с разбега совершенствовать, игра по выбору детей	Знают свойства спортивных снарядов, законы физики от чего зависит дальность полета малого мяча, оценивают себя и своих сверстников, совершенствуют ранее изученные навыки в прыжках и метаниях, применяют активный отдых в игре	
7	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега, легкий бег	Совершенствуют и развивают технику прыжка в длину с разбега и метания малого мяча с 4-5 шагов, знают требуемый и свой результат, знают разновидности техники прыжков в длину мировые и отечественные рекорды, соблюдают технику безопасности	
8	Эстафеты с этапом до 50 м, старты из различных положений, метание малого мяча на дальность, бег на выносливость до 9 мин, игра «Вышибалы»	Применяют упражнения развивающие требуемые физические качества быстроту, выносливость, мощность. Совершенствуют метание малого мяча в целом и разбег отдельно.	
9	Метание малого мяча на результат, преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег до 11 мин. Игра на восстановление	Соблюдают технику безопасности, оценивают свой результат по метанию, делают выводы. Получают знания о финальном усилии при метаниях, демонстрируют вариативное выполнение метаний	
10	Преодоление полосы препятствий, бег на время 1000 метров, эстафетный бег по кругу с этапом 100 м, игра на восстановление дыхания	Вспоминают материал 5-го класса. Познают прикладное значение занятий по легкой атлетике, ведут самоконтроль утомления по объективным и	

			субъективным признакам, развивают морально-волевые качества способность противостоять утомлению.
11	Бег на результат 1500 м, метание теннисного мяча в неподвижную цель, «игра перестрелка»		Оценивают качества скоростной выносливости, умение бегать по правилам, оттачивают качества точности, вырабатывают способность работать в команде взаимодействуют со сверстниками в процессе игры
12	Встречные эстафеты, метание в цель с 8 метров, бег 2000 м без учета времени, игра пионербол на свежем воздухе		Совершенствуют специальные беговые и прыжковые упражнения, развивают точность движений, приобщаются к зож и занятиям на свежем воздухе, совершенствуют правила передачи эстафетной палки в коридоре.
13	Беговые и прыжковые упражнения, метание в цель на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание»		Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину, познают эволюцию прыжка в высоту, получают знания техники прыжка основных ее звеньев. Совершенствуют и развивают навык по прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
14	Бег 500 м на время, поводящие и подготовительные упражнения перед прыжком в высоту способом «ножницы»		Применяют разученные упражнения для развития выносливости, применяют знания тактики бега старта и финиша, совершенствуют знание техники прыжка в высоту.
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту в целом и по частям ,прыжок через планку , приземление, ору на восстановление		Совершенствуют технику разбега, перехода через планку, приземления, выполняют поворот таза при переходе через планку уход от планки, взаимодействуют со

			сверстниками в процессе занятия.
	16	Оценочное выполнение прыжка в высоту, итоги легкой атлетики	Узнают о своих результатах при прыжках в высоту, анализируют опыт занятий легкой атлетикой
3	Гимнастика 20 часов	История развития гимнастики, виды гимнастики, правила гигиены, правила выполнение упражнений на снарядах. Правила техники безопасности. Акробатика, строевая подготовка, упражнения на снарядах. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, атлетическая гимнастика, прикладная гимнастика	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий гимнастикой, правилами страховки и само страховки, различают виды и предназначение разных видов гимнастики, знают названия снарядов, строевые команды, правила спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены. Умеют составлять комплексы простых соединений на матах и снарядах, комплексы круговой тренировки, комплексы угг, комплексы корригирующей гимнастики, силовой тренировки. Применяют лазание по шведской стенке, канату, наклонной скамейке, шесту, осваивают упражнения на брусьях параллельных.
	1	Строевая подготовка , перестроение из шеренги колонны по 1 в колонну и шеренгу по 2,4 на месте , повороты, размыкания и смыкания. Новый комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические упражнения на матах, лазание по канату в два, три приема	Различают строевые команды, четко выполняют строевые команды. Развивают технику лазания по канату в два приема, три приема ,знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составит комплекс угг
	2	Перестроение из 1 в 2,3 шеренги повороты на месте и в движении, комплекс угг, акробатика на матах кувырок назад, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок вперед скрестив ноги. Лазание по канату в два, три приема. Игра -	Овладевают поворотами в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику

		эстафета	безопасности при лазании по канату
3		ОРУ с предметами, акробатика на матах, стойка на лопатках, стойка на голове и руках силой, мост из положения лежа повторить, из положения стоя с помощью разучить, лазание по канату в два приема, строевая подготовка, игра с кувырками	Описывают технику акробатических упражнений на матах, овладевают техникой стойки на голове и руках, мостика из положения стоя с помощью, взаимодействуют со сверстниками страхуют друг друга, не нарушая технику безопасности. Развивают навык лазания по канату.
4		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, перестроение из 1 колонны и шеренги в 2, 3, колонны и шеренги по расчету а также дроблением и сведением на оценку, повороты в движении закрепить, совершенствовать технику кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, стойку на голове и руках силой, мост из положения стоя с помощью, совершенствовать лазание по канату. Игра эстафета с гимнастической скакалкой	Оценивают себя и друг друга на занятии, совершенствуют технику кувырка вперед в группировке, развивают силовые качества при помощи лазания по канату. Совершенствуют умения в стойке на голове и руках, моста из положения стоя.
5		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, оценить два, три кувырка вперед, назад, Акробатическое соединение на матах (кувырки, стойка на лопатках ,мост из положения стоя с помощью, силой стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат). Лазание по канату.	Развивают качества гибкости, правильно выполняют кувырок вперед и назад, совершенствуют лазание по канату в два, три приема. Описывают акробатическое соединение на матах, развивают двигательную память
6		Комплекс упражнений с набивными мячами, акробатическое соединение на результат. Стойка на голове и руках на результат, мост из положения стоя с помощью на результат. Лазание по канату на время, игра – эстафета с	Оценивают стойку на лопатках, совершенствуют координационные качества в акробатическом соединении, развивают силовые качества , вырабатывают правильную осанку. Выполняют на память акробатическую комбинацию,

		набивными мячами.	лазают на скорость не нарушая техники.
7		Лазание по канату на результат, совершенствовать акробатическую комбинацию на матах, лазание по гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий (проползание по пластунски ,равновесие на бревне и соскок, опорный прыжок, шведская стенка)	Соблюдают технику безопасности, выполняют поточно (соблюдая интервал) полосу препятствий, осваивают лазание по гимнастической стенке, развивают ловкость в полосе препятствий
8		Комплекс ору на гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке разными способами, совершенствовать разные варианты ходьбы по напольному бревну, пробное выполнение акробатической комбинации на результат.	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств, соблюдения осанки. Закрепляют и применяют правила страховки и само страховки, оценивают двигательный навык в акробатическом соединении. Понимают красоту и культуру движений.
9		Строевые упражнения размыкания, смыкания, ору со скамейкой, акробатическая комбинация на результат, совершенствовать ходьбу по бревну, игра- эстафета со скакалкой и набивными мячами.	Развивают равновесие в упражнениях на бревне, взаимодействуют со сверстниками в процессе строевой подготовки.
10		Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек (приставные, с поворотами, шаги полки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе

		на 90 градусов	отечественных
11		Гимнастическая полоса препятствий, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.	Познают упражнения на снарядах, прикладное значение гимнастики. Выполняют страховку при занятиях. Закрепляют и анализируют технику упражнений.
12		Повторить упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом вперед, спиной вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, шагов с подседанием, выпада вперед, соскока лицом и спиной вперед (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров, подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине, соскок из вися на подколенках с помощью учителя, с помощью сверстника после раскачки, соскок из вися поворотом на 90 гр после махов.	Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Овладевают более сложными упражнениями на высокой перекладине и гимнастическом бревне.
13		Повторить упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом вперед, спиной вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, шагов с подседанием, выпада вперед, соскока лицом и спиной вперед (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров, подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине, соскок из вися на подколенках с	Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Видят свои ошибки ошибки одноклассников, дают советы, анализируют свои достижения. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Совершенствуют новые упражнения.

		помощью учителя, с помощью сверстника после раскачк, соскок из виса поворотом на 90 гр после махов.	
14		Ору силового характера, выполнение на результат подтягивания из виса хватом сверху, соединения на высокой перекладине из 4 элементов мальчики. Соединение на гимнастическом бревне девочки. Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на восстановление .	Оценивают себя, сверстников, получают оценку учителя. Применяют знание правил гигиены физического воспитания.
15		Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь 100-110 см	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках через козла технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Повторяют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть.
16		Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь 100-110 см. Выполняют на результат упражнение на пресс.	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках через козла технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Повторяют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть. Оценивают результаты по подниманию туловища из положения лежа.
17		Ору у гимнастической стенки, выполнить на результат упражнение на гибкость наклон вперед. Совершенствовать опорные прыжки ноги врозь, через	Повышают свой круг двигательных знаний и умений, багаж физических упражнений, устраняют ошибки при выполнении опорных прыжков,

		<p>козла в ширину выполнить на результат</p>	<p>осваивают стабильный разбег и прыжок от гимнастического мостика. Взаимодействуют со сверстниками в системе общественно полезной деятельности. Устойчиво выполняют опорные прыжки, преодолевают неуверенность, выполняют страховку, соблюдают правила техники безопасности.</p>
18	<p>Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. Упражнения на брусьях (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из вися вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол) . Выполнить на результат прыжки через скакалку на время. Девочки разучить комбинацию прыжков через скакалку из 8 – ми прыжков.</p>	<p>Развивают навыки упражнений на новом снаряде, соблюдают технику безопасности. Развивают силовые качества, ловкость, гибкость</p>	
19	<p>Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. Упражнения на брусьях (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из вися вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад , угол) Разучить соединение из 5 -6 элементов на брусьях параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию прыжков через скакалку.</p>	<p>Овладевают соединением на брусьях, соединением прыжков через скакалку.</p>	
20	<p>Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных.</p>	<p>Четко различают занятия гимнастикой и другими видами спорта, осознанно применяют упражнения гимнастики в</p>	

		Упражнения на брусках (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из виса вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол) Разучить соединение из 5-6 элементов на брусках параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию прыжков через скакалку. Выборочно оценить упражнения со скакалкой и на брусках.	повседневной жизни. Знают приемы страховки и само страховки, составляют комплексы из 6-8 упражнений совместно с учителем. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Выполняют самоконтроль по внешним признакам. Выполняют обязанности командира, помогают в уборке спортивных снарядов.
4	Волейбол 17 часов	История волейбола. Правила игры. Правила техники безопасности. Техника игры волейбол и ее классификация.	Изучают историю волейбола, знают эволюцию его как вида спорта. Изучают правила игры, запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают знаниями по классификации техники игры волейбол. Информированы о отечественной школе волейбола и отечественных звездах волейбола. Виды волейбола.
	1	Разучить комплекс упражнений с волейбольным мячом, стойка волейболиста, передвижения в стойке лицом вперед, спиной вперед, в сторону. Жанглирование нижнее и верхнее с высотой подлета мяча 1.5-2 метра.	Овладевают техникой стойки волейболиста, техникой передвижений по площадке, остановок. Познают школу мяча, владеют мячом. Овладевают техникой жанглирования, правильной работой рук, работой ног, согласованности работы рук и ног, правильным касанием мяча.
	2	Ору с волейбольным мячом, закрепить технику стойки волейболиста, передвижений в стойке, повторить жанглирование на месте, жанглирование не выходя из круга радиусом 4 метра.	Закрепляют стойку волейболиста, овладевают навыком жанглирования, общаются со сверстниками в процессе урока. Анализируют ошибки грубые. Соблюдают правила техники безопасности.

3	ОРУ в парах с волейбольными мячами, совершенствовать жанглирование над собой верхнее и нижнее. Правила игры в волейбол, размеры площадки. Роли игроков.	Совершенствуют умение жанглировать над собой снизу и сверху. Правильно держат руки и ноги. Устраняют грубые и мелкие ошибки. Выбатывают ловкость, тактильную чувствительность.
4	Комплекс ОРУ в парах на сопративление. Выполнить жанглирование нижнее и верхнее на результат не выходя из круга 10 раз. Игра пионербол.	Оценивают себя в жанглировании устраняют ошибки при помощи учителя, совершенствуют командные и индивидуальные действия в пионерболе.
5	Комплекс Ору на ловкость. Передачи мяча нижние, Передачи мяча нижние партнеру, в стену, в сетку, через сетку.	Овладевают навыком передачи мяча с низу. Работают в парах, от стены, через сетку. Познают наиболее часто встречающиеся ошибки, осваивают исходное положение.
6	Совершенствовать жанглирование нижнее и верхнее. Закрепить передачи нижние в парах. Разучить передачи верхние. Учебная игра 2х2,3х3 по упрощенным правилам без подач.	Овладевают навыком передачи мяча сверху. Работают в парах, от стены, через сетку. Познают наиболее часто встречающиеся ошибки, осваивают исходное положение при передачах сверху правильное положение рук, ног стойка. Закрепляют передачи нижние.
7	Совершенствовать жанглирование нижнее и верхнее. Совершенствовать передачи нижние в парах. Закрепить передачи верхние. Учебная игра 2х2,3х3 по упрощенным правилам без подач.	Организуют совместные занятия, уважительно относятся к товарищам. Используют упражнения из волейбола для развития координационных способностей. Устраняют типичные ошибки при передачах. Учатся играть в волейбол через сетку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятия.
8	Выполнить передачи нижние в парах на результат (10 передач), совершенствовать передачи	Оценивают себя и сверстников в умении передач в парах нижних, правильно выполняют

		верхние в парах и от стены, совершенствование стоек и передвижений игрока в волейболе. Учебные игры 3х3 по упрощенным правилам	передачи в парах и от стены верхние. Умеют отправить мяч за сетку после 1,2 передач на своем поле.
	9	ОРУ в парах на сопротивление. Выполнение передач верхних на результат в парах (10 передач). Учебная игра волейбол 6х6 без подач.	Оценивают себя и сверстников в умении передач в парах верхних, правильно выполняют передачи в парах и от стены верхние. Умеют отправить мяч за сетку после 1,2 передач на своем поле. Осваивают передачи через сетку в игре, осваивают правила игры.
	10	Комплекс ОРУ на ловкость и гибкость. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в парах. Учебная игра.	Осваивают новый двигательный навык, исходное положение для нижней прямой подачи.
	11	Комплекс ОРУ на ловкость и гибкость. Закрепление нижней прямой подачи работа от стены. Нижняя прямая подача в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	Организуют самостоятельные игры в волейбол в том числе на свежем воздухе. закрепляют нижнюю прямую подачу пытаются использовать ее в учебной игре.
	12	Расстановка игроков в игре волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку. Игра в волейбол по правилам.	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Познают роли в игре волейбол. Осваивают расстановку игроков и правила перехода.
	13	Комплекс ОРУ на координацию. Выполнение нижней прямой подачи на результат (6подач через сетку). Игра в волейбол с применением изученных технических приемов, перехода.	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Познают роли в игре волейбол. Осваивают расстановку игроков и правила перехода. Оценивают умение выполнять нижнюю прямую подачу.
	14	Жанглирование в кругу. Прием мяча с подачи снизу. Совершенствование изученных технических приемов в игре волейбол.	Овладевают навыком прима мяча над собой. Играют в волейбол по правилам

15	Жанглирование в кругу. Прием мяча с подачи снизу закрепить. Совершенствование изученных технических приемов в игре волейбол.	Описывают технику приема мяча с подачи. Устраняют характерные ошибки при приеме мяча
16	Жанглирование в кругу. Прием мяча с подачи снизу совершенствовать. Совершенствование изученных технических приемов в игре волейбол. Игра в три касания.	Осваивают игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство.
17	Выполнение приема мяча с подачи снизу на оценку (5 приемов), игра в волейбол.	Умеют правильно принимать мяч снизу и отправлять его над собой.
Лыжная подготовка 20 часов	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. До занятий, во время, после занятий. Безопасное передвижение на лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю. Продолжить развивать равновесие в скольжении на лыжах Повторить скользящий шаг без палок, Повторить технику лыжных	Продолжают овладевать равновесием при скольжении на лыжах, на одной лыже. Вспоминают технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты . Вспоминают технику изученных

		ходов разученных ранее. Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1000 м	л/ходов(одновременно двушажного, одновременно одношажного, одновременно бесшажного)
	2	Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, совершенствовать технику бесшажного лыжного хода Продолжить совершенствование попеременно двушажного лыжного хода. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м, эстафета с этапом до 150 м.	Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов. Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х
	3	Бесшажный лыжный ход совершенствовать во время разминки на дистанции 1 км. Повторить технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук, эстафета с этапом 100 м. Пройти 100 м изученными лыжными ходами	Качественно и правильно выполняют технику бесшажного лыжного хода в целом. Овладевают работой рук в попеременно двушажном л/х благодаря специальным упражнениям
	4	Бесшажный лыжный ход оценить на участке с небольшим уклоном. Выполнить на результат технику попеременно двушажного лыжного хода в целом. эстафета с этапом 120 м. Пройти 1500 м изученными лыжными ходами	Оценивают умение выполнять бесшажный лыжный ход. Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому применению по дистанции изученных л/х
	5	ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук, ног, в целом, согласованность работы рук, ног, дыхания на дистанции до 2000 м без учета времени. Совершенствовать одновременно двушажный лыжный ход.	Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют технику в зависимости от рельефа местности. Взаимодействуют со сверстниками. Совершенствуют технику одновременно двушажного л/х
	6	Совершенствовать одноопорное скольжение с переносом веса тела на скользящую ногу в целях	Согласовывают движения рук, ног, тела и дыхания в одновременно двушажном л/х.

		развития равновесия и совершенствования скользящего шага. Совершенствовать технику одновременно двушажного лыжного хода на дистанции 1500 м на учебном круге.	Соблюдают интервал и дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности
	7	Одновременно одношажный лыжный ход. Подготовка к дистанции 1 км. Пройти дистанцию 2 км изученными лыжными ходами.	Овладевают техникой одновременно одношажного лыжного хода. Развивают общую выносливость.
	8	Одновременно одношажный л/х закрепить на учебном круге. Работа на склоне с углом уклона 40-50 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем елочкой, подъем скользящим шагом. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени	Закрепляют навык по технике одновременно одношажного хода, совершенствуют технику спусков и подъемов елочкой. Овладевают техникой подъема скользящим шагом. Анализируют ошибки, вырабатывают правильное представление о положение тела в пространстве.
	9	Работа на склоне с углом уклона 40-50 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем скользящим шагом, торможение плугом у подножия горы. Пройти дистанцию до 1000 м на время.	Совершенствуют подъем скользящим. Вырабатывают качество общей и специальной выносливости. Оценивают свои возможности на дистанции 1 км.
	10	Совершенствовать одновременно одношажный лыжный ход. Работа на склоне с углом уклона 45-50 гр. Спуск в низкой и средней стойке с прохождением в воротца, подъем скользящим шагом совершенствовать. Торможение полуплугом. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени с применением изученных л/х.	Овладевают безошибочным выполнением одновременно одношажного л/х.
	11	Выполнение на результат одновременно одношажного лыжного хода. Выполнение на результат подъема в гору скользящим шагом. Прохождение	Осуществляют самоконтроль, применяют правила оказания первой помощи при обморожениях. Оценивают навыки по изученному

		дистанции до 3000 м без учета времени.	лыжному ходу и подъему скользящим шагом.
	12	Работа на склоне с углом уклона 50 гр, совершенствовать торможение полуплугом, повороты плугом и переступанием, подъем полувелочкой. Контрольная прикидка на дистанцию 2000 м.	Совершенствуют умение тормозить плугом, совершенствуют поворот переступанием в движении, поворот плугом и объезд стоек, овладевают подъемом полувелочкой.
	13	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Совершенствовать повороты плугом и переступанием, торможение полуплугом и подъем полувелочкой. Дистанцию до 1000 м без учета времени.	Выполняют с соблюдением техники торможение полуплугом оценивают себя, товарищей, анализируют и устраняют ошибки. Совершенствуют навыки торможения и полуплугом и подъема полувелочкой.
	14	Работа на склоне с углом уклона 45 гр. Спуск в низкой и средней, основной стойке с прохождением в воротца и объездом стоек при помощи применения поворота переступанием в движении, подъем полувелочкой, торможение полуплугом на результат Пройти дистанцию до 3000 м с переменной скоростью.	Развивают общую и специальную выносливость. правильно и на оценку выполняют торможение полуплугом и подъем полувелочкой.
	15	Оценить спуск в низкой, средней, основной стойке. Круговая эстафета с этапом 150м с подъемами и спусками, дистанция 1000 м.	Развивают скоростные качества
	16	Соревнования на дистанцию 2 км Ору на восстановление дыхания, игра на лыжах	Выполняют лыжные гонки на результат, узнают свое время, анализируют тактику гонок, старт, финиш, прохождение дистанции
	17	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Совершенствовать поворот плугом вправо и влево при спуске горки. Эстафета с этапом 200 м	Совершенствуют технику поворота плугом, технику передачи эстафеты на лыжах

18	Соревнование на дистанцию 3000 м (мальчики). и 1000 м для «задолжников». Подвижная игра на лыжах	Вырабатывают тактику лыжных гонок на 2000 м, учатся распределять свои силы по дистанции. Готовятся к сдаче норм ГТО. Развивают морально-волевые качества
19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Совершенствуют повороты плугом вправо и влево при спуске с горки. Эстафета с этапом 200 м.	
20	Катание с горок, поворот плугом на результат. Итоги лыжной подготовки.	Анализируют выполнение поворота плугом при спуске с горки. Подводят итоги лыжной подготовки.
Вариативная часть 30 часов. Баскетбол 12 часов		
1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Вспомнить изученные технические приемы в баскетболе за 5 класс. Челночный бег 3x10. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, бросок в кольцо после ведения из под щита. Игра баскетбол.	Вспоминают технику безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умения и навыки освоенные в 5 классе.
2	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Вспомнить изученные технические приемы в баскетболе за 5 класс. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, поворот с мячом на месте, бросок в кольцо после ведения из под щита. Игра баскетбол	Овладевают перехватом и ловлей высоко и низко летящих мячей также с отскока. Анализируют правила игры, ошибки свои и одноклассников. Выполняют судейство игры баскетбол.
3	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, ловля высоко и низко летящих мячей. Бросок в кольцо	Совершенствуют технику броска после ведения. Овладевают ведущим звеном техники. Исправляют грубые ошибки, видят ошибки свои и у

		после ведения из под щита на результат . Игра баскетбол	товарищей. Совершенствуют и применяют в игре передачи в движении, повороты с мячом на месте, броски одной с места и в движении.
	4	Ору на координацию с баскетбольными мячами. Вырывания мяча у соперника. Учебно-тренировочная игра	Соблюдают правила техники безопасности, выполняют овладение мячом при помощи вырывания у соперника.
	5	Ору на координацию с баскетбольными мячами. Вырывания мяча у соперника. Учебно-тренировочная игра.	Применяют бросок по кольцу в движении после ведения, знают технику броска и его тактическое применение. Устраняют мелкие ошибки. Применяют вырывание мяча в игре с частичным сопротивлением по заданию учителя.
	6	Ору на координацию с баскетбольными мячами. Совершенствовать вырывание мяча у соперника. Защитная стойка с выставленной ногой и опека игрока в стойке. Учебно-тренировочная игра	Совершенствуют навык вырывания мяча. Овладевают защитной стойкой и опекой игрока. Применяют ранее изученные технические приемы в игре б/б
	7	Ору на координацию с баскетбольными мячами. Выполняют вырывание мяча у соперника на результат. Защитная стойка с выставленной ногой и опека игрока в стойке. Учебно-тренировочная игра	Умело применяют вырывание мяча в игре, знают правила вырывания, оценивают себя, получают оценку учителя. Закрепляют защитную стойку и опеку игрока в специальных подводящих упражнениях.
	8	Ору на координацию с баскетбольными мячами в парах и тройках. Совершенствовать вырывание мяча у соперника. Защитная стойка и ее варианты. Учебно-тренировочная игра	Овладевают тактическим применением опеки игрока, овладевают разными вариантами защитных стоек
	9	ОРУ со скакалками. Выполнение защитной стойки с выставлением вперед ноги на результат. Игра баскетбол.	Результативно применяют защитную стойку в игре. Получают оценку учителя. Знают правила цилиндра
	10	Ведение мяча разной высоты, с	Осваивают технику выполнения

		изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Тактическое взаимодействие двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди».	штрафного броска, овладевают взаимодействиями двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди».
	11	Продолжить изучение ведения мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Тактическое взаимодействие двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди». Учебная игра	Закрепляют технику выполнения штрафного броска, взаимодействия двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди».
	12	Совершенствовать изучение ведения мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Тактическое взаимодействие двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди». Учебная игра	Совершенствуют технику выполнения штрафного броска, знакомятся с правилами выполнения штрафного броска применяют в игре. Оттачивают взаимодействия двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди».
	Северное многоборье 14 часов 1	Возникновение и становление национальных видов спорта в ЯНАО, показать видео, рассказать о чемпионах. Рекорды национальных видов спорта, правила соревнований по отдельным видам. Повторить прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Знают рекорды ЯНАО. Продолжают овладевать техникой прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки, видят свои и чужие ошибки. Участвуют в соревнованиях.
	2	Совершенствовать прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют техникой разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
	3	Совершенствовать прыжки через нарты, мячи, скамейки .Развитие	Совершенствуют техникой разворота при прыжках,

		двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости, специальной выносливости. Проводится отбор на спортивные секции по северному многоборью.
	4	Выполнение прыжков через нарты на результат, Игра подвижная с включением прыжков.	Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом.
	5	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Совершенствуют технику тройного национального прыжка с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
	6	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Совершенствуют технику тройного национального прыжка толчком двух ног с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
	7	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	8	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	9	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега на результат. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Оценивают технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега. Получают оценку учителя. Составляют индивидуальный план

			тренировки при помощи учителя, выполняют самоконтроль.
	10	Соревнование по прыжкам через нарты и тройному национальному прыжку с разбега.	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	11	Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	12	Техника выполнения соревновательного упражнения перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	13	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	14	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. итоги подготовки за 6 класс	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	Кроссовая подготовка 4 часа 1	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	2	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	3	Равномерный бег дистанция 2000 м. Бег в гору. Преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы,

		препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости.
	4	Бег по пересеченной местности «Километры здоровья». Игра по выбору детей.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости. Применяют восстановительные упражнения после бега.
	Контроль теоретической подготовки 2 урока		
	1	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе.
	2	Теория в виде тестирования(см приложения)	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе

7 класс

№ п/п	Раздел, количество часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний в течении учебного года	Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Первая медицинская помощь при	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют

		<p>травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФКиС. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
2	<p>Легкая атлетика 16 часов</p>	<p>Правила безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт, старт с опорой на одну руку, бег до 2 мин</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим тренировки, физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Применяют легкоатлетические упражнения для развития выносливости, скоростно -силовых качеств.</p>
	1	<p>Правила безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения, повторить низкий старт, варианты низкого старта растянутый, сжатый, старты на 60 м. Бег до 4 мин. Игра с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Описывают технику высокого старта, овладевают растянутым и сжатым низким стартом, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту.</p>
	2	<p>Совершенствовать низкий старт. Бег 60 м с низкого старта на время, бег на выносливость до 5 мин. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Описывают технику низкого старта, применяют низкий старт, знают положения тела при разных командах старта, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Взаимодействуют со</p>

			сверстниками в процессе совершенствования техники старта и спринта.
	3	Совершенствовать низкий старт в эстафетах с этапом 40-50 м, совершенствовать прыжок в длину с места, бег на выносливость до 6 минут с 2-3 ускорениями, подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполняют беговые и прыжковые упражнения самостоятельно и осознанно, выполняют контроль ЧСС, дозируют, физическую нагрузку, взаимодействуют со сверстниками во время игры. Устраняют грубые и мелкие ошибки во время низкого старта, прыжка с места.
	4	Выполняют бег 60 м с низкого старта на результат. Совершенствовать прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок в длину с места. Бег до 8 мин.	Совершенствуют навык выполнения техники прыжка в длину способом согнув ноги с разбега в 18 -30 шагов. Развивают физические качества выносливости, контролируют физическую нагрузку по внешним признакам. Совершенствуют низкий старт.
	5	Контроль бега 500 м с низкого старта, прыжок в длину с разбега «согнув ноги», метание малого мяча.	Применяют разученные специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняют технически правильно прыжок в длину с разбега, узнают свои результаты в беге 500 м, соблюдают правила техники безопасности во время метаний и прыжков.
	6	Контроль прыжка в длину с места по нормативы 7 класса. Совершенствовать метание малого мяча с трех шагов разбега продолжение совершенствования, прыжка в длину, игра пионербол на свежем воздухе	Знают свойства спортивных снарядов, законы физики от чего зависит дальность полета малого мяча, оценивают себя и своих сверстников, совершенствуют ранее изученные навыки в прыжках и метаниях, применяют активный отдых в игре
	7	Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,	Совершенствуют и развивают технику прыжка в длину с

		метание малого мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега обратить внимание на угол вылета, наличие положения «натянутый лук», подготовка к бегу на 1000 м легкий бег	разбега и метания малого мяча с 3-5 шагов, знают требуемый и свой результат, знают разновидности техники прыжков в длину мировые и отечественные рекорды, соблюдают технику безопасности
	8	Эстафеты с этапом до 50 м, выполнение на результат бега 1000 м. игра «Вышибалы»	Применяют упражнения развивающие требуемые физические качества быстроту, выносливость, мощность. Оценивают бег на 1000 м тактическую подготовку.
	9	Метание малого мяча на результат по нормативу 7 класса, преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег до 11 мин. Игра на восстановление	Соблюдают технику безопасности, оценивают свой результат по метанию, делают выводы. Получают знания о финальном усилии при метаниях, демонстрируют вариативное выполнение метаний
	10	Преодоление полосы препятствий, бег без учета времени 1500 метров. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	Вспоминают материал 6-го класса. Познают прикладное значение занятий по легкой атлетике, ведут самоконтроль утомления по объективным и субъективным признакам, развивают морально-волевые качества способность противостоять утомлению. Применяют упражнения для совершенствования прыжка, толчка, приземления, варианты приземления.
	11	Бег на результат 1500 м, метание теннисного мяча в неподвижную цель, «игра перестрелка».	Оценивают качества скоростной выносливости в беге на 1500 м, тактику бега, умение бегать по правилам, оттачивают качества точности, вырабатывают способность работать в команде взаимодействуют со

			сверстниками в процессе игры
	12	Встречные эстафеты, метание в цель с 8 метров, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат по нормативу 7-го класса, игра пионербол на свежем воздухе	Совершенствуют специальные беговые и прыжковые упражнения, развивают точность движений, приобщаются к зож и занятиям на свежем воздухе. Узнают свой результат по прыжку в длину с разбега.
	13	Беговые и прыжковые упражнения, метание в цель на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» совершенствовать.	Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину, познают эволюцию прыжка в высоту, получают знания техники прыжка основных ее звеньев. Совершенствуют и развивают навык по прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
	14	Бег 2000м без учета времени, поводящие и подготовительные упражнения перед прыжком в высоту способом «ножницы»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, применяют знания тактики бега старта и финиша, совершенствуют знание техники прыжка в высоту.
	15	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту в целом и по частям ,прыжок через планку , приземление, ору на восстановление	Совершенствуют технику разбега, перехода через планку, приземления, выполняют поворот таза при переходе через планку уход от планки, взаимодействуют со сверстниками в процессе занятия.
	16	Оценочное выполнение прыжка в высоту, итоги легкой атлетики	Узнают о своих результатах при прыжках в высоту, анализируют опыт занятий легкой атлетикой
3	Гимнастика 20 часов	История развития гимнастики, виды гимнастики, правила гигиены, правила выполнение упражнений на снарядах. Правила техники безопасности. Акробатика, строевая подготовка,	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий гимнастикой, правилами страховки и само страховки, различают виды и предназначение разных видов

		упражнения на снарядах. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, атлетическая гимнастика, прикладная гимнастика	гимнастики, знают названия снарядов, строевые команды, правила спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены. Умеют составлять комплексы простых соединений на матах и снарядах, комплексы круговой тренировки, комплексы угг, комплексы коррегирующей гимнастики, силовой тренировки. Применяют лазание по швецкой стенке, канату, наклонной скамейке, шесту, осваивают упражнения на брусьях параллельных.
	1	Строевая подготовка, перестроения в движении, повороты в движении, размыкания и смыкания. Новый комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические упражнения на матах, лазание по канату в два, три приема, лазание по шесту	Различают строевые команды «на пра-во!», «на ле-во!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!», четко выполняют строевые команды. Совершенствуют технику лазания по канату в два приема, три приема, знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составить комплекс угг
	2	Перестроение из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс угг, акробатика на матах кувырок назад, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок вперед скрестив ноги, кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мал), мост из положения стоя с помощью и без помощи. Лазание по канату в два, три приема. Игра -эстафета	Овладевают перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату
	3	ОРУ с предметами, акробатика на матах, стойка на лопатках, стойка на голове и руках согнутыми ногами силой, мост из положения лежа повторить, из положения стоя с помощью и без закрепить,	Описывают технику акробатических упражнений на матах, овладевают техникой стойки на голове и руках согнутыми ногами, мостика из положения стоя с помощью и

		лазание по канату в два приема(м), в три приема(д) строевая подготовка, игра с кувырками.	без, взаимодействуют со сверстниками страхуют друг друга, не нарушая технику безопасности. Развивают навык лазания по канату.
	4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, перестроение из 1 колонны в 2, 3, колонны на оценку, повороты в движении закрепить, совершенствовать технику кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат, стойку на лопатках, стойку на голове и руках силой согнутыми ногами, мост из положения стоя с помощью без помощи, совершенствовать лазание по канату. Игра эстафета с гимнастической скакалкой	Оценивают себя и друг друга на занятии, совершенствуют технику кувырка вперед в группировке, развивают силовые качества при помощи лазания по канату. Совершенствуют умения в стойке на голове и руках, моста из положения стоя с помощью и без.
	5	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, оценить два, три кувырка вперед, назад, Акробатическое соединение на матах (кувырки, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью и без, силой стойка на голове и руках согнув ноги, кувырок назад в полушпагат (дев). Лазание по канату.	Развивают качества гибкости, правильно выполняют кувырок вперед и назад, совершенствуют лазание по канату в два, три приема. Описывают акробатическое соединение на матах совершенствуют, развивают двигательную память.
	6	Комплекс упражнений с набивными мячами, акробатическое соединение на результат. Стойка на голове и руках на результат, мост из положения стоя с помощью и без помощи на результат. Лазание по канату на время, игра – эстафета с набивными мячами.	Оценивают стойку на лопатках, стойку на голове и руках согнув ноги, мости из положения стоя с помощью и без, совершенствуют координационные качества в акробатическом соединении, развивают силовые качества, вырабатывают правильную осанку. Выполняют на память акробатическую комбинацию, лазают на скорость не нарушая техники.
	7	Лазание по канату на результат,	Совершенствуют технику

		совершенствовать акробатическую комбинацию на матах, лазание по гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий (проползание по пластунски ,равновесие на бревне и соскок, опорный прыжок, швецкая стенка)	безопасности, выполняют поточно (соблюдая интервал) полосу препятствий, совершенствуют лазание по гимнастической стенке, развивают ловкость в полосе препятствий
	8	Комплекс ору с набивными мячами, лазание по наклонной скамейке разными способами, совершенствовать разные варианты ходьбы по напольному бревну. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек повторить (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине повторить, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств, соблюдения осанки. Закрепляют и применяют правила страховки и само страховки, оценивают двигательный навык в акробатическом соединении. Понимают красоту и культуру движений. Развивают равновесие в упражнениях на бревне, взаимодействуют со сверстниками в процессе строевой подготовки.
	9	Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью,	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе

		соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.	отечественных.
10		Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги полки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе отечественных
11		Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.	Познают упражнения на снарядах, прикладное значение гимнастики. Выполняют самостраховку и страховку при занятиях. Закрепляют и анализируют технику упражнений.
12		Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом вперед, спиной вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, шагов с подседанием, выпада вперед, соскока лицом и спиной вперед (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров, подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине,	Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Овладевают более сложными упражнениями на высокой перекладине и гимнастическом бревне.

		соскок из вися на подколенках с помощью учителя, с помощью сверстника после раскачки, соскок из вися поворотом на 90 гр после махов.	
13		Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, совершенствовать вскок на бревно со стула, с мостика, соскок лицом вперед, спиной вперед простейшее соединение с включением поворота на 180 градусов на носках, шагов с подседанием, выпада вперед, соскока лицом и спиной вперед (девочки). Мальчики совершенствование висов и упоров, подтягивания, подъема с переворотом, оборота в седе верхом на перекладине, соскок из вися на подколенках с помощью учителя, с помощью сверстника после раскачки, соскок из вися поворотом на 90 гр после махов.	Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Видят свои ошибки, ошибки одноклассников, дают советы, анализируют свои достижения. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Совершенствуют новые упражнения.
14		Ору силового характера, выполнение на результат подтягивания из вися хватом сверху, соединения на высокой перекладине из 4 элементов мальчики. Соединение на гимнастическом бревне девочки. Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на восстановление.	Оценивают себя, сверстников, получают оценку учителя. Применяют знание правил гигиены физического воспитания.
15		Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла в длину мальчики 110 ноги врозь, через козла в ширину прыжок ноги врозь девочки -105см	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках через козла технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Повторяют подводящие прыжковые упражнения, развивают

			координационные способности и прыгучесть.
16	Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок через козла в длину мальчики 110 см ноги врозь, через козла в ширину прыжок ноги врозь девочки -105см.	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках через козла технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Повторяют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть. Оценивают результаты по подниманию туловища из положения лежа. Варианты опорных прыжков через козла: прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок боком через козла в ширину, прыжок ноги врозь через козла по диагонали.	
17	Ору у гимнастической стенки, выполнить на результат упражнение на гибкость наклон вперед. Совершенствовать опорные прыжки ноги врозь, через козла в ширину и длину, выполнить на результат. Прыжки с мостика гимнастического в глубину.	Повышают свой круг двигательных знаний и умений, багаж физических упражнений, устраняют ошибки при выполнении опорных прыжков, осваивают стабильный разбег и прыжок от гимнастического мостика. Взаимодействуют со сверстниками в системе общественно полезной деятельности. Устойчиво выполняют опорные прыжки, преодолевают неуверенность, выполняют страховку, соблюдают правила техники безопасности.	
18	Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. Упражнения на брусьях повторить	Развивают навыки упражнений на новом снаряде, соблюдают технику безопасности. Развивают силовые качества, ловкость, гибкость.	

		<p>(ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из виса вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол, кувырок вперед, сгибание разгибание рук в упоре) .</p> <p>Выполнить на результат прыжки через скакалку на время. Девочки повторить комбинацию прыжков 6-го класса через скакалку из 8 – ми прыжков усложнить комбинацию в 7 классе.</p>	<p>Совершенствуют навыки упражнений на брусьях параллельных (мальчики), комбинацию прыжков через скакалку девочки.</p>
19		<p>Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных.</p> <p>Упражнения на брусьях повторить (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из виса вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол, кувырок вперед, сгибание разгибание рук в упоре) Девочки совершенствовать комбинацию прыжков 7-го класса.</p> <p>Совершенствовать соединение из 5 -6 элементов на брусьях параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию прыжков через скакалку.</p>	<p>Совершенствуют соединение на брусьях, соединение прыжков через скакалку.</p>
20		<p>Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Выполнение на результат соединения из 5-6 элементов на брусьях параллельных (мальчики), комбинации прыжков (девочки).</p>	<p>Оценивают себя и других, получают оценку учителя по выполнению контрольных заданий. Четко различают занятия гимнастикой и другими видами спорта, осознанно применяют упражнения гимнастики в повседневной жизни. Знают приемы страховки и само страховки, составляют комплексы из 6-8</p>

			упражнений совместно с учителем. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Выполняют самоконтроль по внешним признакам. Выполняют обязанности командира, помогают в уборке спортивных снарядов.
4	Волейбол 17 часов	История волейбола. Правила игры. Правила техники безопасности. Техника игры волейбол и ее классификация. Тактика игры.	Изучают историю волейбола, знают эволюцию его как вида спорта. Изучают правила игры, запоминают имена выдающихся спортсменом. Овладевают знаниями по классификации техники игры волейбол. Тактика игры в волейбол. Информированы о отечественной школе волейбола и отечественных звездах волейбола. Виды волейбола.
	1	Совершенствовать комплекс упражнений с волейбольным мячом, стойку волейболиста, передвижения в стойке лицом вперед, спиной вперед, в сторону. Жанглирование нижнее и верхнее с высотой подлета мяча 1.5-2 метра. Совершенствовать передачи в парах верхние и нижние	Совершенствуют технику стойки волейболиста, технику передвижений по площадке, остановок. Развивают школу мяча, владеют мячом. Совершенствуют технику жанглирования мяча.
	2	Ору с волейбольным мячом, закрепить технику стойки волейболиста, передвижений в стойке, жанглирование на месте попеременно верхнее с нижним высота подлета мяча 2 м, жанглирование.	Совершенствуют стойку волейболиста, овладевают навыком жанглирования попеременно верхнего и нижнего, общаются со сверстниками в процессе урока. Анализируют мелкие ошибки. Соблюдают правила техники безопасности.
	3	Совершенствовать передачи в парах с волейбольными мячами, совершенствовать жанглирование	Совершенствуют умение жанглировать над собой снизу и сверху попеременно. Правильно

		над собой верхнее и нижнее попеременно. Совершенствуют роли игроков в игре.	держат руки и ноги. Устраняют грубые и мелкие ошибки. Вырабатывают ловкость, тактильную чувствительность. Играют волейбол
	4	Комплекс ОРУ в парах на сопротивление. Выполнить жанглирование нижнее и верхнее попеременно на результат не выходя из круга 20 раз. Игра волейбол.	Оценивают себя в жанглировании устраняют ошибки при помощи учителя, совершенствуют командные и индивидуальные действия в волейболе.
	5	Комплекс Ору на ловкость. Передачи мяча нижние, верхние партнеру, в стену, в сетку, через сетку совершенствовать. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Игра волейбол.	Совершенствуют передачи мяча с верхние, нижние. Работают в парах, от стены, через сетку. Познают наиболее часто встречающиеся ошибки, осваивают исходное положение. Совершенствуют нижнюю прямую подачу. Игру в три касания.
	6	Совершенствовать передачи нижние верхние. Верхняя прямая подача. Учебная игра 2х2,3х3 по правилам без подач.	Выполняют точно передачи в парах, совершенствуют нижнюю прямую подачу в игре, развивают присущие волейболистам физические качества. Овладевают навыком верхней прямой подачи.
	7	Передачи мяча нижние и верхние на результат по 15 передач в парах. Повторение верхней прямой подачи, приема мяча снизу. Учебная игра 2х2,3х3 по упрощенным правилам без подач.	Организуют совместные занятия, уважительно относятся к товарищам. Используют упражнения из волейбола для развития координационных способностей. Оценивают умение выполнять передачи верхние и нижние, закрепляют навык верхней прямой подачи, совершенствуют прием мяча снизу с подачи.
	8	ОРУ со скамейкой. Совершенствование верхней прямой подачи, приема мяча снизу, прием мяча сверху. Игра в волейбол по правилам.	Овладевают навыком верхней прямой подачи, устраняют мелкие ошибки, применяют в игре прием мяча с низу. Начинают овладевать приемом

			мяча сверху. Играют, судят игру.
9	Подвижная игра в кругу с элементами волейбола. Верхняя прямая подача на результат 6 подач. Закрепить прием мяча сверху после подачи. Мини соревнования по волейболу.		Оценивают себя и сверстников в умении подавать сверху. Умеют отправить мяч за сетку после 1,2 передач на своем поле в игре. Осваивают Прием мяча сверху после подачи. Познают варианты верхней прямой подачи: по дальности, силе, траектории полета.
10	Подвижная игра в кругу с элементами волейбола. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Игра волейбол на результат.		Играют в волейбол умело принимают мяч с подачи и передачи. Применяют верхнюю прямую и нижнюю прямую подачу.
11	Комплекс ОРУ на ловкость и гибкость. Игра волейбол с применением изученных приемов. Знания о тактике игры.		Организуют самостоятельные игры в волейбол в том числе на свежем воздухе, познают тактику игры. Применяют прием мяча сверху с подачи.
12	Совершенствовать расстановку игроков в игре волейбол. Прямой нападающий удар. Упражнения в парах подводящие к прямому нападающему удару.		Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Овладевают техникой прямого нападающего удара.
13	Ору силового характера. Прямой нападающий удар. Упражнения в парах подводящие к прямому нападающему удару.		Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Повторяют технику прямого нападающего удара.
14	Ору силового характера. Совершенствовать прямой нападающий удар. Упражнения в парах по освоению прямого нападающему удара, после подбрасывания. Правила выполнения нападающих ударов. Игра в волейбол		Выполняют прямой нападающий удар с 2-3 шагов после подбрасывания мяча партнером. Овладевают правилами выполнения нападающих ударов.
15	Ору силового характера. Прямой нападающий удар через сетку		Оценивают технику выполнения нападающего

		после подбрасывания партнером на результат (по технике исполнения). Правила выполнения нападающих ударов. Игра в волейбол.	удара. Учатся применять нападающий удар в игре.
	16	ОРУ на гибкость. Совершенствование нападающего удара, применение в игре. Блокирование индивидуальное прямого нападающего удара. Игра в волейбол учебно-тренировочная. Тактика игры.	Осваивают игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Учатся применять нападающий удар в игре.
	17	ОРУ на гибкость. Совершенствование нападающего удара, применение в игре. Закрепит блокирование индивидуальное прямого нападающего удара. Игра в волейбол учебно-тренировочная. Тактика игры.	Совершенствуют игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Применяют освоенные ранее технические приемы игры волейбол. Учатся применять нападающий удар в игре.
	Лыжная подготовка 20 часов	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях. Гонки с «преследованием», гонки с «выбыванием», преодоление уклонов и контруклонов.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. До занятий, во время, после занятий.	Продолжают овладевать равновесием при скольжении на лыжах, на одной лыже.

		<p>Безопасное передвижение на лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю.</p> <p>Продолжить совершенствование размыканий, смыканий в строю. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее.</p> <p>Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м</p>	<p>Вспоминают технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты . вспоминают технику изученных л/ходов(одновременно двушажного, одновременно одношажного, одновременно бесшажного)</p>
	2	<p>Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, совершенствовать технику бесшажного лыжного хода</p> <p>Продолжить совершенствование попеременно двушажного лыжного хода. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 150 м.</p>	<p>Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов.</p> <p>Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х. Применяют специальные упражнения для совершенствования работы рук, работы ног в классических лыжных ходах.</p>
	3	<p>Бесшажный лыжный ход совершенствовать во время разминки на дистанции 1 км. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук. Эстафета с этапом 150 м. Пройти 2500 м изученными лыжными ходами</p>	<p>Качественно и правильно выполняют технику бесшажного лыжного хода в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном л/х благодаря специальным упражнениям</p>
	4	<p>Бесшажный лыжный ход оценить на участке с небольшим уклоном. Выполнить на результат технику попеременно двушажного лыжного хода в целом. Эстафета с этапом 120 м. Пройти 1500 м изученными лыжными ходами</p>	<p>Оценивают умение выполнять бесшажный лыжный ход. Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому применению по дистанции изученных л/х</p>
	5	<p>ОРУ на лыжах размыкания смыкания. Совершенствовать технику одновременно</p>	<p>Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют</p>

		одношажного ,двушажного на дистанции до 2000 м без учета времени. Совершенствовать одновременно двушажный лыжный ход.	технику в зависимости от рельефа местности. Взаимодействуют со сверстниками. Совершенствуют технику одновременно двушажного л/х
	6	Совершенствовать одноопорное скольжение с переносом веса тела на скользящую ногу в целях развития равновесия и совершенствования скользящего шага. Совершенствовать технику одновременно одношажного, двушажного лыжного хода на дистанции 2500 м на учебном круге. Переходы с хода на ход.	Совершенствуют технику одновременно одношажного и двушажного лыжных ходов. Овладевают техникой переходов с хода на ход. Соблюдают интервал и дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности.
	7	Переходы с хода на ход . Подготовка к дистанции 2 км. Пройти дистанцию 2 км изученными лыжными ходами.	Овладевают техникой переходов с хода ход. Развивают общую выносливость. Вырабатывают тактику лыжных гонок
	8	Передача эстафеты совершенствовать на учебном круге с этапом 200 м. Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Спуск в низкой и средней стойке, стойке отдыха подъем елочкой, ступающим шагом, торможение упором , остановка падением. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени.	Совершенствуют навык передачи эстафеты (видят ошибки, анализируют технику), взаимодействуют как команда. Овладевают навыками : спуска в сойке отдыха, подъема ступающим шагом, торможения упором, остановки падением.
	9	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Спуск в стойке отдыха подъем ступающим шагом, торможение упором, остановка падением. Пройти дистанцию до 2000 м без учета времени	Закрепляют навыки: спуска в сойке отдыха, подъема ступающим шагом, торможения упором, остановки падением.
	10	Ору на лыжах. Дистанция 2 км на результат по нормативам 7 класса. ОРУ на восстановление дыхания.	Оценивают дистанцию 2 км, продолжают вырабатывать тактику лыжных гонок.
	11	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Совершенствовать спуск в стойке отдыха подъем ступающим	Осуществляют самоконтроль, применяют правила оказания первой помощи при

		шагом, торможение упором , остановка падением. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени	обморожениях. Применяют на склоне подъем ступающим шагом, торможение упором, остановку падением
	12	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Спуск в стойке отдыха подъем ступающим шагом, торможение упором , остановка падением на результат. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени	Оценивают себя и сверстников в изученных умениях, получают оценку учителя. Вырабатывают общую и специальную выносливость.
	13	ОРУ подготовка к лыжной гонке. Гонка на результат 3000 м, подвижная игра на лыжах.	Оценивают себя и других в умении проехать дистанцию 3000 м. Взаимодействуют при игре на лыжах
	14	Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Поворот упором. Совершенствовать поворот переступанием.	Овладение техникой преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне.
	15	Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Поворот упором. Совершенствовать поворот переступанием.	Закрепляют технику преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне.
	16	Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Поворот упором. Совершенствовать поворот переступанием.	Совершенствуют технику преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне. Соблюдают технику безопасности.
	17	Совершенствовать материал пройденный в 6 классе. Совершенствовать технику преодоления неровностей уклона бугров, впадин. Поворот упором. Совершенствовать поворот переступанием.	Развивают навыки катания с горки, применяют технику поворота упором, анализируют ошибки.
	18	Выполнить на результат технику преодоления бугров и впадин,	Познают прикладное значение лыжного спорта. Оценивают

		технику поворота упором. Совершенствовать стойки спуска.	умение в выполнении поворота упором, преодолении неровностей уклона.
	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Совершенствуют повороты плугом вправо и влево при спуске с горки. Дистанция 3000 м.	Вырабатывают тактику лыжных гонок на 3000 м, учатся распределять свои силы по , дистанции. Готовятся к сдаче норм ГТО. Развивают морально-волевые качества
	20	Катание с горок, эстафеты с преодолением уклонов и контруклонов. Итоги лыжной подготовки за 7 класс.	Анализируют выполнение поворота плугом при спуске с горки. Подводят итоги лыжной подготовки.
	Вариативная часть 30 часов. Баскетбол 12 часов		
	1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Вспомнить изученные технические приемы в баскетболе за 6 класс. Челночный бег 3x10. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, бросок в кольцо после ведения из под щита. Игра баскетбол.	Вспоминают технику безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умения и навыки освоенные в 6 классе.
	2	Совершенствовать изучение ведения мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Тактическое взаимодействие двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди». Учебная игра	Совершенствуют технику выполнения штрафного броска, знакомятся с правилами выполнения штрафного броска применяют в игре. Оттачивают взаимодействия двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди».
	3	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, ловля высоко и низко летящих мячей. Бросок в кольцо после ведения из под щита на результат по нормативу 7 класса . Игра баскетбол	Совершенствуют технику броска после ведения. Овладевают ведущим звеном техники. Исправляют грубые ошибки, видят ошибки свои и у товарищей. Совершенствуют и применяют в игре передачи в движении, повороты с мячом на

			месте, броски одной с места и в движении. Перехватывают высоко и низко летящие мячи.
	4	Совершенствовать изучение ведения мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Тактическое взаимодействие двух игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди». Учебная игра	Применяют ведение мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Моделируют игру. Повторяют правила выполнения штрафных бросков. Учатся применять тактические взаимодействия двух игроков в игре.
	5	Выполнение на результат Штрафного броска 4,3,2 раза из 10 . Выполнение на результат тактических взаимодействий «Двойка», «Передай мяч и выйди». Учебная игра	Оценивают правильность и точность при штрафном броске. Получают оценку учителем за выполнение тактических взаимодействий, учатся мыслить во время игры.
	6	ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо после ловли. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра	Овладевают техникой броска в кольцо после ловли вспоминая и сравнивая с броском после ведения. Овладевают тактическими взаимодействиями «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру.
	7	ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо после ловли. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра	Закрепляют технику броска в кольцо после ловли вспоминая и сравнивая с броском после ведения, в упрощенных условиях. Закрепляют тактические взаимодействия «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру.
	8	ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо после ловли. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра	Совершенствуют технику броска в кольцо после ловли. Закрепляют тактические взаимодействия «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру. Совершенствуют опеку игрока, разными вариантами

			защитных стоек, совершенствуют навыки вырывания мяча.
9	ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо после ловли на результат из 10- 5.4,3раза. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра		Узнают свой результат по броску в кольцо после ловли. Учатся применять в игре новые тактические взаимодействия. Получают оценку учителя.
10	Перевод мяча перед собой, между ног, за спиной, поворот с мячом в движении. Выбивание мяча. Учебная игра		Овладевают во время разминки переводом мяча с руки на руку перед собой, за спиной, между ног. Овладевают поворотом с мячом в движении. Овладевают техникой выбивания мяча.
11	Перевод мяча перед собой, между ног, за спиной, поворот с мячом в движении. Выбивание мяча. Учебная игра		Закрепляют во время разминки переводом мяча с руки на руку перед собой, за спиной, между ног в упрощенных условиях. Овладевают поворотом с мячом в движении. Овладевают техникой выбивания мяча. Совершенствуют тактические взаимодействия в игре.
12	Перевод мяча перед собой, между ног, за спиной, поворот с мячом в движении. Выбивание мяча. Учебная игра		Закрепляют во время разминки переводом мяча с руки на руку перед собой, за спиной, между ног. Закрепляют поворот с мячом в движении в упрощенных условиях (без помех, без опеки защитников). Овладевают техникой выбивания мяча вне игры. Применяют знания баскетбола в повседневной жизни.
Северное многоборье 14 часов 1	Возникновение и становление национальных видов спорта в ЯНАО, показать видео, рассказать о чемпионах. Рекорды национальных видов спорта, правила соревнований по отдельным видам. Повторить прыжки через нарты,		Знают рекорды ЯНАО. Продолжают овладевать техникой прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки, видят свои и чужие ошибки. Участвуют в соревнованиях.

		мячи, скамейки. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	
	2	Совершенствовать прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
	3	Совершенствовать прыжки через нарты. Развитие двигательного навыка высота преодоления нарт. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Развивают двигательный навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют качества общей выносливости, специальной выносливости. Проводится отбор на спортивные секции по северному многоборью.
	4	Навык прыжка по высоте преодоления нарт. Выполнение прыжков через нарты на результат, Игра подвижная с включением прыжков.	Развивают навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом.
	5	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Совершенствуют технику тройного национального прыжка с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
	6	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости,	Совершенствуют технику тройного национального прыжка толчком двух ног с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют

		силы мышц бедра, плечевого пояса.	со сверстниками.
	7	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	8	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	9	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега на результат. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Оценивают технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега. Получают оценку учителя. Составляют индивидуальный план тренировки при помощи учителя, выполняют самоконтроль.
	10	Соревнование по прыжкам через нарты и тройному национальному прыжку с разбега.	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	11	Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	12	Техника выполнения соревновательного упражнения перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	13	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	14	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. итоги подготовки за 6 класс	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.

			качества.
	Кроссовая подготовка 4 часа 1	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	2	Равномерный бег (22мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	3	Равномерный бег «километры здоровья». Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости.
	4	Бег по пересеченной местности «Километры здоровья». Игра по выбору детей.	Уметь бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости. Применяют восстановительные упражнения после бега.

	Контроль теоретической подготовки 2 урока		
	1	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе.
	2	Теория в виде тестирования(см приложения)	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе

8 класс

№ п/п	Раздел, количество часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний в течение учебного года	<p>Влияние возрастных особенностей организма на Физическое развитие и Физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p>Роль ОДА в выполнении физических упражнений. ОДА и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка, средства формирования и профилактики осанки и коррекции телосложения.</p> <p>Значение нервной системы в в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, учет данных самоконтроля.</p> <p>Основы обучения в самообучении двигательным действиям.</p> <p>Педагогические, физиологические, психологические основы обучения</p>	<p>Используют знания о своих возрастно - половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Готовятся осмысленно относится к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>

		<p>технике двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, УГГ и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>занятий, начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
2	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение

16 часов	упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов, помощь в оценке, помощь в проведении соревнований, подготовка мест занятий.	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Измеряют результаты помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1	1 Правила безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения, повторить низкий старт , варианты низкого старта растянутый, сжатый, старты на 60 м. Бег до 5 мин. Игра с элементами легкой атлетики.	Описывают технику высокого старта, овладевают растянутым и сжатым низким стартом, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту.
2	Совершенствовать низкий старт. Бег 60 м с низкого старта на время, бег на выносливость до 5 мин. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Описывают технику низкого старта, применяют низкий старт, знают положения тела при разных командах старта , стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники старта и спринта.
3	Совершенствовать низкий старт в эстафетах с этапом 40-60 м, совершенствовать прыжок в длину с места, бег на выносливость до 6	Выполняют беговые и прыжковые упражнения самостоятельно и осознанно, выполняют контроль чсс

		минут с 2-3 ускорениями, подвижная игра с элементами легкой атлетики.	дозируют, физическую нагрузку, взаимодействуют со сверстниками во время игры. Устраняют грубые и мелкие ошибки во время низкого старта, прыжка с места.
4		Выполняют бег 60 м с низкого старта на результат. Совершенствовать прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок в длину с места. Бег до 8 мин.	Совершенствуют навык выполнения техники прыжка в длину способом согнув ноги с разбега в 18 -30 шагов. Развивают физические качества выносливости, контролируют физическую нагрузку по внешним признакам. Совершенствуют низкий старт.
5		Контроль бега 500 м с низкого старта по нормативу 8 –го класса, прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в длину с разбега прогнувшись, метание малого мяча.	Применяют разученные специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняют технически правильно прыжок в длину с разбега «согнув ноги», узнают свои результаты в беге 500 м, соблюдают правила техники безопасности во время метаний и прыжков. Узнают, пробуют и овладевают техникой подготовительных упражнений к прыжку в длину способом прогнувшись.
6		Контроль прыжка в длину с места по нормативу 8 класса. Совершенствовать метание малого мяча с трех шагов разбега продолжение совершенствования, прыжка в длину «согнув ноги» , закрепление прыжковых упражнений и самого прыжка «прогнувшись» игра пионербол на свежем воздухе.	Знают свойства спортивных снарядов, законы физики от чего зависит дальность полета малого мяча, оценивают себя и своих сверстников, совершенствуют ранее изученные навыки в прыжках и метаниях, применяют активный отдых в игре
7		Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», метание малого мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега	Совершенствуют и развивают технику прыжка в длину с разбега и метания малого мяча с 3-5 шагов, знают требуемый и

		обратить внимание на угол вылета, наличие положения «натянутый лук», подготовка к бегу на 1000 м легкий бег	свой результат, знают разновидности техники прыжков в длину (ножницы) мировые и отечественные рекорды, соблюдают технику безопасности
	8	Эстафеты с этапом до 50 м, выполнение на результат бега 1000 м. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» игра «Вышибалы».	Применяют упражнения развивающие требуемые физические качества быстроту, выносливость, мощность. Оценивают бег на 1000 м тактическую подготовку.
	9	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись». Метание малого мяча на результат по нормативу 8 класса, преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег до 11 мин. Игра на восстановление	Развивают навык прыжка в длину «прогнувшись». Соблюдают технику безопасности, оценивают свой результат по метанию, делают выводы. Получают знания о финальном усилии при метаниях, демонстрируют вариативное выполнение метаний
	10	Преодоление полосы препятствий, бег без учета времени 1500 метров. Совершенствовать прыжок в длину с разбега «прогнувшись»	Вспоминают материал 6-го класса. Познают прикладное значение занятий по легкой атлетике, ведут самоконтроль утомления по объективным и субъективным признакам, развивают морально-волевые качества способность противостоять утомлению. Применяют упражнения для совершенствования прыжка, толчка, приземления, варианты приземления.
	11	Бег на результат 1500 м, метание теннисного мяча в неподвижную цель с 6-8 метров, игра волейбол на свежем воздухе.	Оценивают качества скоростной выносливости в беге на 1500 м, тактику бега, умение бегать по правилам, оттачивают качества точности, вырабатывают способность работать в команде взаимодействуют со

			сверстниками в процессе игры
	12	Встречные эстафеты с этапом 100 м, метание в цель с 8 метров, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат по нормативу 8-го класса, игра пионербол на свежем воздухе	Совершенствуют специальные беговые и прыжковые упражнения, развивают точность движений, приобщаются к жог и занятиям на свежем воздухе. Узнают свой результат по прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»
	13	Беговые и прыжковые упражнения, метание в цель на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» совершенствовать.	Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину, познают эволюцию прыжка в высоту, получают знания техники прыжка основных ее звеньев. Совершенствуют и развивают навык по прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
	14	Бег 2000м без учета времени, совершенствуют поводящие и подготовительные упражнения перед прыжком в высоту способом «ножницы»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, применяют знания тактики бега старта и финиша, совершенствуют знание техники прыжка в высоту.
	15	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту в целом, прыжок через планку, приземление, ору на восстановление	Совершенствуют технику разбега, перехода через планку, приземления, выполняют поворот таза при переходе через планку уход от планки, взаимодействуют со сверстниками в процессе занятия.
	16	Оценочное выполнение прыжка в высоту по нормативам 8 класса, итоги легкой атлетики	Узнают о своих результатах при прыжках в высоту, анализируют опыт занятий легкой атлетикой
3	Гимнастика 20 часов	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий обеспечение техники	Раскрывают содержание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают

		<p>безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и способностей. Соблюдают правила соревнований. Дозировка упражнений.</p>	<p>страховку и помощь во время занятия, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
	1	<p>Совершенствовать строевую подготовку, перестроения в движении, повороты в движении, размыкания и смыкания. Новый комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические упражнения на матах, лазание по канату в два, три приема, лазание по шесту</p>	<p>Различают строевые команды «на пра-во!», «на ле-во!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!», четко выполняют строевые команды. Совершенствуют технику лазания по канату в два приема, три приема, знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составить комплекс утг</p>
	2	<p>Совершенствовать перестроение из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс утг, акробатика на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в</p>	<p>Совершенствуют перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по</p>

		упор стоя ноги врозь, длинный кувырок (мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной (дев) Лазание по канату в два, три приема. Игра – эстафета.	канату, выполняют лазание. Овладевают кувырком назад в упор стоя ноги врозь, длинным кувырком, девочки равновесием на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота.
3		Совершенствовать перестроение из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс угг, акробатика на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места закрепить(мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной (дев) Лазание по канату в два, три приема. Игра – эстафета.	Совершенствуют перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату, выполняют лазание. Закрепляют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесием на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота.
4		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, перестроение из 1 колонны в 2, 3, колонны на оценку, повороты в движении совершенствовать, акробатика на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места совершенствовать (мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной (дев) Лазание по канату в	Оценивают себя и друг друга на занятии, четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату, выполняют лазание. Закрепляют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота. Знают приемы страховки и

		два, три приема. Игра – эстафета.	самостраховки при занятиях акробатикой на матах
5	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках (девочки), два кувырка вперед, кувырок вперед прыжком с места, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лазание по канату совершенствовать.	Развивают качества гибкости. Закрепляют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях. Знают и применяют приемы страховки и самостраховки при занятиях акробатикой на матах	
6	Выполнение на результат отдельных акробатических упражнений. Закрепить акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках (девочки), два кувырка вперед, кувырок вперед прыжком с места, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лазание по канату совершенствовать.	Оценивают вместе с учителем кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях.	
7	Комплекс орудий с набивными мячами. Совершенствовать акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из	Совершенствуют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после	

		<p>положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках (девочки), два кувырка вперед, кувырок вперед прыжком с места, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лазание по канату учет на время.</p>	<p>поворота, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях. Знают и применяют приемы страховки и само страховки при занятиях акробатикой на матах Оценивают способность лазать по канату на время</p>
8		<p>Комплекс ору с набивными мячами. Выполнение на результат на память акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках (девочки), два кувырка вперед, кувырок вперед прыжком с места, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лазание по канату совершенствовать.</p>	<p>Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств, соблюдения осанки. Совершенствуют и применяют правила страховки и само страховки, оценивают двигательный навык в акробатическом соединении. Понимают красоту и культуру движений. Развивают равновесие в упражнениях на бревне, взаимодействуют со сверстниками в процессе строевой подготовки.</p>
9		<p>Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги полки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, махом одной толчком другой соскок вперед прогнувшись с поворотом на 90 гр, 180 гр вскок на бревно с мостика в присед, вскок в упор на коленях, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью,</p>	<p>Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе отечественных.</p>

		<p>подъем силой поочередно, вис согнувшись, вис сзади, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.</p>	
10	<p>Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги полки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, махом одной толчком другой соскок вперед прогнувшись с поворотом на 90 гр, 180 гр вскок на бревно с мостика в присед, вскок в упор на коленях, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, подъем силой поочередно, вис согнувшись, вис сзади, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.</p>	<p>Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе отечественных</p>	
11	<p>Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, повторяют соединение на гимнастическом бревне 7-го класса, соединение на перекладине (мальчики) 7-го класса, тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.</p>	<p>Познают упражнения на снарядах, прикладное значение гимнастики. Выполняют самостраховку и страховку при занятиях. Закрепляют и анализируют технику упражнений.</p>	
12	<p>ОРУ на силу и гибкость. Соединение на бревне девочки: С косога разбега вскок в упор на коленях, упор присев, встать руки в стороны, два шага вперед и поворот на лево в упор присев на</p>	<p>Запоминают наизусть последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Соблюдают требования техники безопасности.</p>	

		<p>левой, правая в сторону, с опорой стопой на бревно, поворот на лево на 180 гр, поворот направо в сед ноги врозь, перемах левой вправо в сед на левом бедре, дохватом левой руки вперед колена, отталкиваясь бедром, соскок прогнувшись. Соединение на высокой перекладине мальчики: вис, подъем силой поочередно, сгибая руки медленно опустится в вис согнувшись, сгибая ноги продеть их между руками и опустится в вис сзади, обратным движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания с помощью.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Овладевают более сложными упражнениями на высокой перекладине и гимнастическом бревне.</p>
13		<p>ОРУ на силу и гибкость. Соединение на бревне девочки закрепить: С косого разбега вскок в упор на коленях, упор присев, встать руки в стороны, два шага вперед и поворот на лево в упор присев на левой, правая в сторону, с опорой стопой на бревно, поворот на лево на 180 гр, поворот направо в сед ноги врозь, перемах левой вправо в сед на левом бедре, дохватом левой руки вперед колена, отталкиваясь бедром, соскок прогнувшись. Соединение на высокой перекладине мальчики закрепить: вис, подъем силой поочередно, сгибая руки медленно опустится в вис согнувшись, сгибая ноги продеть их между руками и опустится в вис сзади, обратным движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания с помощью.</p>	<p>Овладевают последовательностью несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Видят свои ошибки ошибки одноклассников, дают советы, анализируют свои достижения. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Совершенствуют новые упражнения.</p>

14	Ору силового характера, выполнение на результат подтягивания из виса хватом сверху, соединения на высокой перекладине совершенствовать. Соединение на гимнастическом бревне девочки совершенствовать. Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на восстановление .	Оценивают себя, сверстников, получают оценку учителя. Применяют знание правил гигиены физического воспитания. Совершенствуют акробатические соединения на бревне и высокой перекладине.
15	Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Выполнение на результат соединений на бревне и высокой перекладине.	Оценивают свой двигательный опыт в соединениях на бревне и высокой перекладине. Совершенствуют физические качества в полосе препятствий.
16	Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 110-115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки -105см. Поднимание туловища из положения лежа на результат.	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках через козла, коня технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Совершенствуют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть. Овладевают техникой новых прыжков Оценивают результаты по подниманию туловища из положения лежа.
17	Ору у гимнастической стенки, выполнить на результат упражнение на гибкость наклон вперед. Закрепить опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 110-115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки -105см.	Повышают свой круг двигательных знаний и умений, багаж физических упражнений, устраняют ошибки при выполнении опорных прыжков, осваивают стабильный разбег и прыжок от гимнастического мостика. Взаимодействуют со сверстниками в системе общественно полезной деятельности. Устойчиво

			выполняют опорные прыжки, преодолевают неуверенность, выполняют страховку, соблюдают правила техники безопасности. Оценивают свой уровень гибкости.
	18	Ору у гимнастической стенки. Совершенствовать и выполнить на результат опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 110-115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки -105см.	Соблюдают технику безопасности на уроке, оценивают умение выполнять опорные прыжки. Помогают регулировать высоту снарядов, убирать снаряды.
	19	Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. Упражнения на брусьях повторить (ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из вися вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол, кувырок вперед, сгибание разгибание рук в упоре) Девочки совершенствовать комбинацию прыжков 7-го класса. Совершенствовать соединение из 5-6 элементов на брусьях параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию прыжков через скакалку.	Вспоминают материал 7-го класса. Вспоминают технику безопасности при занятиях на брусьях. Совершенствуют пройденные упражнения и комбинации. Развивают физические качества.
	20	Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. ОРУ с набивными мячами. Новая комбинация на брусьях параллельных для мальчиков: С прыжка упор на согнутых руках; руки выпрямить; угол-обозначить; сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; перехват руками за концы и	Оценивают себя и других, получают оценку учителя по выполнению контрольных заданий. Четко различают занятия гимнастикой и другими видами спорта, осознанно применяют упражнения гимнастики в повседневной жизни. Знают приемы страховки и само страховки, составляют комплексы из 6-8

		<p>перемах внутрь; махом вперед соскок ноги врозь. Девочки: комбинация из 10 прыжков слитно на скакалке</p>	<p>упражнений совместно с учителем. Овладевают новой комбинацией на брусках и скакалке.</p>
4	Волейбол 17 часов	<p>История волейбола. Правила игры . Правила техники безопасности. Техника игры волейбол и ее классификация. Тактика игры. Продолжение осваивание прямого нападающего удара, тактики игры.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий приемов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Моделируют тактику освоенных игровых действий варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	1	<p>Совершенствовать комплекс упражнений с волейбольным мячом, стойку волейболиста, передвижения в стойке лицом вперед, спиной вперед, в сторону. Жанглирование нижнее и верхнее с высотой подлета мяча 1.5-2 метра. Совершенствовать передачи в парах верхние и нижние</p>	<p>Совершенствуют технику стойки волейболиста, технику передвижений по площадке, остановок. Развивают школу мяча, владеют мячом. Совершенствуют технику жанглирования мяча.</p>
	2	<p>Ору с волейбольным мячом, совершенствовать технику стойки волейболиста ,передвижений в стойке, жанглирование на месте попеременно верхнее с нижним высота подлета мяча 2 м, жанглирование.</p>	<p>Совершенствуют стойку волейболиста, овладевают навыком жанглирования попеременно верхнего и нижнего, общаются со сверстниками в процессе урока. Анализируют мелкие ошибки . Соблюдают правила техники безопасности.</p>

3	Совершенствовать передачи в парах с волейбольными мячами, совершенствовать жанглирование над собой верхнее и нижнее попеременно. Совершенствуют роли игроков в игре.	Совершенствуют умение жанглировать над собой снизу и сверху попеременно. Правильно держат руки и ноги. Устраняют грубые и мелкие ошибки. Вырабатывают ловкость, тактильную чувствительность. Играют волейбол
4	Совершенствовать передачи в парах через сетку, передачи в тройках, передачи в кругу. совершенствовать нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар. Игра в волейбол	Развивают навык передач в тройках, в кругу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара.
5	Совершенствовать прямую верхнюю подачу, прямой нападающий удар, блокирование индивидуальное. Игра в волейбол.	Совершенствуют подачи мяча верхние, нижние. Работают в парах, от стены, через сетку. Познают наиболее часто встречающиеся ошибки, осваивают исходное положение. Совершенству верхнюю прямую подачу, блокирование нападающего удара индивидуальное. Игру в три касания.
6	Оценить передачи мяча в стену, совершенствовать прямой нападающий удар и блокирование. Тактика игры в защите. Роли игроков.	Выполняют точно передачи в стену, совершенствуют верхнюю прямую подачу в игре, развивают присущие волейболистам физические качества. Овладевают навыком блокирования.
7	Оценить верхнюю прямую подачу по назначенным зонам, оценить индивидуальное блокирование. Закрепить тактику игры в защите. Игра в волейбол	Организуют совместные занятия, уважительно относятся к товарищам. Используют упражнения из волейбола для развития координационных способностей. Оценивают умение выполнять верхние подачи по зонам, закрепляют навык игры в защите.
8	ОРУ со скамейкой.	Овладевают навыком

		Совершенствование тактики игры в защите. Прием мяча падением назад, падением в сторону после выпада. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	группового блокирования, приема мяча в падении назад, в сторону, устраняют грубые и мелкие ошибки, применяют в игре прием мяча с низу. Совершенствуют приемом мяча сверху. Овладевают тактикой группового блокирования. Играют, судят игру.
9		Подвижная игра в кругу с элементами волейбола. Закрепить прием мяча сверху после подачи. Закрепить прием мяча в падении назад, в падении в сторону. Совершенствовать групповое блокирование. Тактику игры в защите. Игра волейболу.	Продолжают осваивать прием мяча снизу в падении назад и в сторону устраняют грубые ошибки, прием мяча сверху. Совершенствуют умение играть в защите.
10		Подвижная игра в кругу с элементами волейбола. Совершенствовать прием мяча снизу в падении назад, прием мяча в падении в сторону после выпада. Игра в волейбол.	Играют в волейбол умело принимают мяч с подачи и передачи. Применяют верхнюю прямую и нижнюю прямую подачу.
11		Комплекс ОРУ на ловкость и гибкость. Оценить прием мяча снизу в падении назад, прием снизу в падении в сторону после выпада. Верхняя боковая и нижняя боковая подачи. Игра в волейбол.	Организуют самостоятельные игры в волейбол в том числе на свежем воздухе, познают тактику игры. Оценивают умение принимать мяч в падении назад и в сторону. Овладевают техникой нижней боковой и верхней боковой подач
12		Совершенствовать расстановку игроков в игре волейбол. Закрепить технику верхней и нижней боковой подач. Тактические взаимодействия в нападении.	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Овладевают техникой верхней и нижней боковой подач. Учатся взаимодействовать в нападении.
13		Ору силового характера. Совершенствовать технику	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники

		верхней и нижней боковой подач. Тактические взаимодействия в нападении. Игра в волейбол.	безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Повторяют технику верхней и нижней боковой подач. Вырабатывают тактику нападения.
	14	Ору силового характера. Оценить технику верхней и нижней боковых подач: 6 подач без учета зон. Совершенствовать тактические взаимодействия. Учебная игра.	Выполняют на результат верхние и нижние боковые подачи, применяют в игре тактику нападений.
	15	Ору силового характера. Прямой нападающий удар через сетку после навешивания по разным зонам. Прием мяча падением вперед одной рукой. Игра в волейбол.	Оценивают технику выполнения нападающего удара. Учатся применять нападающий удар в игре. Применяют комбинации с нападающим ударом.
	16	ОРУ на гибкость. Совершенствование нападающего удара, применение в игре. Блокирование индивидуальное и групповое, прямого нападающего удара. Закрепить прием мяча одной в падение вперед. Игра в волейбол учебно-тренировочная. Тактика игры.	Осваивают игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Совершенствуют нападающий удар, блокирование в игре. Закрепляют прием мяча одной в падении в перед.
	17	ОРУ на гибкость. Совершенствование нападающего удара, применение в игре. Блокирование индивидуальное и групповое, прямого нападающего удара. Совершенствовать прием мяча одной в падение вперед. Совершенствовать изученные виды подач, тактику защиты и нападения. Игра в волейбол	Совершенствуют игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Применяют освоенные ранее технические, тактические приемы игры волейбол.
	Лыжная подготовка 20 часов	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических качеств. Соблюдают правила техники

		<p>Оказание первой помощи при обморожениях. Гонки с «преследованием», гонки с «выбыванием», преодоление уклонов и контруклонов.</p>	<p>безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
	1	<p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. До занятий, во время, после занятий. Безопасное передвижение на лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю.</p> <p>Продолжить совершенствование размыканий и смыканий в строю. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее.</p> <p>Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м</p>	<p>Совершенствуют равновесие при скольжении на лыжах, на одной лыже. Совершенствуют технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты. Совершенствуют технику л/ходов(одновременно двушажного, одновременно одношажного, одновременно бесшажного, попеременно двушажного)</p>
	2	<p>Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, совершенствовать технику работы рук при классических лыжных ходах</p> <p>Продолжить совершенствование попеременно двушажного лыжного хода. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 200 м.</p>	<p>Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов.</p> <p>Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х. Применяют специальные упражнения для совершенствования работы рук, работы ног в классических лыжных ходах.</p>
	3	<p>Бесшажный лыжный ход совершенствовать во время разминки на дистанции 1 км. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного</p>	<p>Качественно и правильно выполняют технику классических лыжных ходов в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном</p>

		хода работу рук, ног. Эстафета с этапом 150 м. Пройти 2500 м изученными лыжными ходами	л/х благодаря специальным упражнениям
4		Классические лыжные ходы оценить на участке с небольшим уклоном. Эстафета с этапом 200 м. Пройти 1500 м изученными лыжными ходами. Переходы с хода на ход во время прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности.	Оценивают умение выполнять классические лыжные ходы. Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому применению по дистанции изученных л/х. Применение л/х в зависимости от рельефа местности.
5		ОРУ на лыжах размыкания смыкания. Одновременно двушажный коньковый лыжный ход. ОРУ на восстановление дыхания.	Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют технику в зависимости от рельефа местности. Взаимодействуют со сверстниками. Овладевают техникой одновременно двушажного конькового лыжного хода.
6		Освоить упражнения подготавливающие к коньковым ходам. Одноопорное скольжение с переносом веса тела на скользящую ногу в целях развития равновесия и совершенствования скольжения на одной. Фазы конькового хода. Совершенствовать технику одновременно двушажного лыжного хода на дистанции 2500 м на учебном круге. Переходы с хода на ход.	Совершенствуют технику одновременно одношажного и двушажного лыжных ходов. Овладевают техникой одновременно двушажного конькового лыжного хода. Соблюдают интервал и дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности.
7		Переходы с хода на ход. Закрепить одновременно двушажный коньковый лыжный ход. Дистанция до 3500 м.	Овладевают техникой переходов с хода на ход. Развивают общую выносливость. Вырабатывают тактику лыжных гонок. Закрепляют технику конькового

			лыжного хода
8	Передача эстафеты совершенствовать на учебном круге с этапом 200 м. Совершенствовать одновременно двушажный коньковый лыжный ход. Дистанция до 4000 м..	Совершенствуют навык передачи эстафеты (видят ошибки, анализируют технику), взаимодействуют как команда. Овладевают навыками одновременно двушажный конькового лыжного хода. Дистанция с применением конькового л/х	
9	ОРУ на лыжах. Выполняют одновременно двушажный коньковый лыжный ход на результат. Дистанция с применением конькового л/х до 5000 м (мал), 3000 (дев) без учета времени.	Оценивают освоение техники одновременно двушажного лыжного хода. Вырабатывают выносливость в лыжах.	
10	Ору на лыжах. Дистанция 1 км на результат по нормативам 8 класса. ОРУ на восстановление дыхания.	Оценивают дистанцию 1 км, продолжают вырабатывать тактику лыжных гонок.	
11	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Совершенствовать спуск в стойке отдыха подъем ступающим шагом, торможение упором, остановку падением. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени.	Осуществляют самоконтроль, применяют правила оказания первой помощи при обморожениях. Применяют на склоне подъем ступающим шагом, торможение упором, остановку падением	
12	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени	Оценивают себя и сверстников в изученных умениях, получают оценку учителя. Вырабатывают общую и специальную выносливость. Овладевают новыми навыками: спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.	
13	ОРУ подготовка к лыжной гонке. Гонка на результат 3000 м, подвижная игра на лыжах.	Оценивают себя и других в умении проезжать дистанцию 3000 м. Взаимодействуют при игре на лыжах	
14	Работа на склоне с углом уклона 50	Закрепляют технику новых	

		гр. Спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени	навыков : спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.
	15	Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствовать технику новых навыков: спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.	Совершенствуют технику преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне. Совершенствуют технику новых навыков : спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.
	16	Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствовать технику новых навыков : спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.	. Совершенствуют технику преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне. Совершенствуют технику новых навыков: спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.
	17	Совершенствовать материал пройденный в 7 классе. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствовать технику новых навыков : спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.	Развивают навыки катания с горки, применяют различную технику в зависимости от ситуации при катании на склоне.
	18	Выполнить на результат технику.	Познают прикладное значение

		Спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.	лыжного спорта. Оценивают умение в выполнении спуска в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах
	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Совершенствуют повороты плугом вправо и влево при спуске с горки. Дистанция 5000 м без учета времени.	Вырабатывают тактику лыжных гонок на 5000 м, учатся распределять свои силы по , дистанции. Готовятся к сдаче норм ГТО. Развивают морально-волевые качества
	20	Катание с горок, эстафеты с преодолением уклонов и контруклонов. Итоги лыжной подготовки за 8класс.	Проходят дистанцию до 5000 м изученными лыжными ходами в том числе с применением конькового. Подводят итоги лыжной подготовки.
	Вариативная часть 30 часов. Баскетбол 12 часов		
	1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Вспомнить изученные технические приемы в баскетболе за 7 класс. Челночный бег 5x10. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, бросок в кольцо после ведения из под щита, бросок в кольцо после ловли. Игра баскетбол.	Вспоминают технику безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умения и навыки освоенные в 6-7классе.
	2	Совершенствовать перевод мяча перед собой, между ног, за спиной, поворот с мячом в движении. Выбивание мяча. Учебная игра	Совершенствуют различные варианты ведения, перевода мяча, вырывания и выбивания мяча.
	3	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Выполнить на результат перевод мяча перед собой, между ног, за спиной, поворот с мячом в движении. Выбивание мяча.	Оценивают вместе с учителем умение переводить мяч за спиной, перед собой, между ног, поворот с мячом в движении, выбивание мяча.

		Учебная игра	
4		Совершенствовать изучение ведения мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Бросок одной рукой с места, бросок в кольцо после ведения, после ловли. Тактическое взаимодействие двух и трех игроков «Двойка», «Передай мяч и выйди» «двойка с применением заслона», «тройка». Учебная игра	Применяют ведение мяча разной высоты, с изменением направления и скорости. Моделируют игру. Повторяют правила выполнения штрафных бросков. Учатся применять тактические взаимодействия двух и более игроков в игре.
5		Выполнение на результат Штрафного броска 5,4,3 раза из 10 . Выполнение на результат 5 проходов от кольца до кольца каждый проход заканчивается броском после ведения. Учебная игра	Оценивают правильность и точность при штрафном броске. Совершенствуют технику штрафного броска. Получают оценку учителем за выполнение проходов от кольца до кольца, учатся мыслить во время игры.
6		ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо от головы в прыжке. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра	Овладевают техникой броска в кольцо в прыжке от головы. Совершенствуют тактические взаимодействия «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру.
7		ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо от головы в прыжке. Тактическое взаимодействие «Двойка с применением заслона», «Тройка». Учебная игра	Закрепляют технику броска в кольцо в прыжке от головы. Совершенствуют тактические взаимодействия «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру.
8		ОРУ на силу плечевого пояса. Совершенствовать бросок в кольцо от головы в прыжке. Тактика нападения быстрый прорыв.	Овладевают броском в прыжке от головы. Знакомятся с тактикой нападения быстрый прорыв.
9		ОРУ на силу плечевого пояса. Бросок в кольцо в прыжке от головы с 3 метров из 10- 5.4,3раза. Тактика быстрого прорыва после штрафного, после потери мяча	Узнают свой результат по броску в кольцо в прыжке от головы. Варианты броска (с отклонением, после поворота, после остановки прыжком и в

		соперником, после перехвата мяча. Учебная игра	два шага) Учатся применять в игре новые тактические взаимодействия. Получают оценку учителя. Овладевают тактикой быстрого прорыва.
	10	ОРУ на силу плечевого пояса. Совершенствовать бросок в кольцо в прыжке от головы, Совершенствовать тактику быстрого прорыва после штрафного, после потери мяча соперником, после перехвата мяча. Учебная игра.	Применяют в игре бросок в прыжке от головы, включают его в игровые комбинации. Совершенствуют быстрый прорыв в усложненных и упрощенных условиях, применяют во время быстрого прорыва бросок после ведения, после ловли, одной из под кольца, в прыжке от головы с короткой дистанции.
	11	ОРУ на силу плечевого пояса. Совершенствовать бросок в кольцо в прыжке от головы, Совершенствовать тактику быстрого прорыва после штрафного, после потери мяча соперником, после перехвата мяча. Игра баскетбол	Применяют в игре бросок в прыжке от головы, включают его в игровые комбинации. Совершенствуют быстрый прорыв в усложненных и упрощенных условиях, применяют во время быстрого прорыва бросок после ведения, после ловли, одной из под кольца, в прыжке от головы с короткой дистанции.
	12	Совершенствовать тактику быстрого прорыва. Ознакомится с тактикой защиты: зонная защита. Наиболее распространенные варианты зонной защиты.	Применяют в игре все многообразие изученных технических приемов. Тактику быстрого прорыва. Начинают овладевать тактикой защиты зонной системы.
	Северное многоборье 14 часов 1	Возникновение и становление национальных видов спорта в ЯНАО, показать видео, рассказать о чемпионах. Рекорды национальных видов спорта, правила соревнований по отдельным видам. Повторить прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование физических	Знают рекорды ЯНАО. Продолжают овладевать техникой прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки, видят свои и чужие ошибки. Участвуют в соревнованиях.

		качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	
	2	Совершенствовать прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
	3	Совершенствовать прыжки через нарты. Разучивание способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Развивают двигательный навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют качества общей выносливости, специальной выносливости. Проводится отбор на спортивные секции по северному многоборью.
	4	Совершенствовать прыжки через нарты. Разучивание способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Развивают навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом. Закрепляют навык правильного дыхания (осознанно)
	5	Совершенствовать прыжки через нарты. Разучивание способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом. Совершенствуют навык правильного дыхания (осознанно)
	6	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-	Совершенствуют технику тройного национального прыжка толчком двух ног с разбега, соблюдают технику

		силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
	7	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	8	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	9	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега на результат. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Оценивают технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега. Получают оценку учителя. Составляют индивидуальный план тренировки при помощи учителя, выполняют самоконтроль.
	10	Соревнование по прыжкам через нарты и тройному национальному прыжку с разбега.	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
	11	Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	12	Техника выполнения соревновательного упражнения перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
	13	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	14	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. итоги	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические

		подготовки за 8 класс	качества, патриотические качества.
Кроссовая подготовка 4 часа 1		Равномерный бег (20мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Контролируют себя по объективным и субъективным признакам делают выводы.
2		Равномерный бег (24мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
3		Равномерный бег «километры здоровья». Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знать методы развития общей выносливости.
4		Бег по пересеченной местности «Километры здоровья». Игра по выбору детей.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знают

			методы развития общей выносливости. Применяют восстановительные упражнения после бега.
	Контроль теоретической подготовки 2 урока		
	1	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе.
	2	Теория в виде тестирования (см приложения)	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе

9 класс

№ п/п	Раздел, количество часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний в течение учебного года	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФКиС. Характеристика типовых травм. Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Коррекции осанки и телосложения профилактики утомления.</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования. Появление первых примитивных</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФКиС, характеризуют типовые травмы используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий ФУ, для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной</p>

		<p>игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних О.И.(виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на О.И. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на О.И. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г и о зимней олимпиаде в Сочи 2014. Летние и зимние О. И. современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители О.И. Допинг. Концепции честного спорта.</p>	<p>России, характеризуют историческую роль А.Б. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады». «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
2	Легкая атлетика 16 часов	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
	1	<p>Правила безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения, совершенствовать низкий старт, варианты низкого старта растянутый, сжатый, старты на 60 м. Бег до 5 мин. Игра с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Описывают технику высокого старта, совершенствуют растянутый и сжатый низкий старт, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту.</p>

	2	Совершенствование низкого старта. Бег 60 м с низкого старта на время, бег на выносливость до 5 мин. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Самостоятельная подача старта.	Описывают технику низкого старта, применяют низкий старт, знают положения тела при разных командах старта, стартуют на короткие дистанции, развивают выносливость, быстроту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники старта и спринта.
	3	Совершенствование низкого старта в эстафетах с этапом 40-60 м, совершенствование прыжка в длину с места, бег на выносливость до 6 минут с 2-3 ускорениями, подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполняют беговые и прыжковые упражнения самостоятельно и осознанно, выполняют контроль чсс дозируют, физическую нагрузку, взаимодействуют со сверстниками во время игры. Устраняют грубые и мелкие ошибки во время низкого старта, прыжка с места.
	4	Бег 60 м с низкого старта на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Бег до 8 мин.	Совершенствуют навык выполнения техники прыжка в длину способом согнув ноги с разбега в 18 -30 шагов. Развивают физические качества выносливости, контролируют физическую нагрузку по внешним признакам. Совершенствуют низкий старт.
	5	Контроль бега 500 м с низкого старта по нормативу 9 –го класса. Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в длину с разбега «прогнувшись», метание малого мяча.	Применяют разученные специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняют технически правильно прыжок в длину с разбега «согнув ноги», «прогнувшись» узнают свои результаты в беге 500 м, соблюдают правила техники безопасности во время метаний и прыжков.
	6	Контроль прыжка в длину с места	Знают свойства спортивных

		по нормативу 9 класса. Совершенствовать метание малого мяча с трех шагов разбега продолжение совершенствования, прыжка в длину «согнув ноги» , прыжка «прогнувшись» игра волейбол на свежем воздухе.	снарядов, законы физики от чего зависит дальность полета малого мяча, оценивают себя и своих сверстников, совершенствуют ранее изученные навыки в прыжках и метаниях, применяют активный отдых в игре
	7	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», метание малого мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега обратить внимание на угол вылета, наличие положения «натянутый лук», подготовка к бегу на 1000 м легкий бег	Совершенствуют и развивают технику прыжка в длину с разбега и метания малого мяча с 3-5 шагов, знают требуемый и свой результат, знают разновидности техники прыжков в длину(ножницы) мировые и отечественные рекорды, соблюдают технику безопасности
	8	Эстафеты с этапом до 50 м, выполнение на результат бега 1000 м. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» игра «Вышибалы».	Применяют упражнения развивающие требуемые физические качества быстроту, выносливость, мощность. Оценивают бег на 1000 м тактическую подготовку.
	9	Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись». Метание малого мяча на результат по нормативу 9 класса, преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег до 11 мин. Игра на восстановление	Развивают навык прыжка в длину «прогнувшись». Соблюдают технику безопасности, оценивают свой результат по метанию, делают выводы. Совершенствуют знания о финальном усилии при метаниях применяют их, демонстрируют вариативное выполнение метаний.
	10	Преодоление полосы препятствий, бег без учета времени 1500 метров. Совершенствование прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Вспоминают материал 8-го класса. Познают прикладное значение занятий по легкой атлетике, ведут самоконтроль утомления по объективным и субъективным признакам, развивают морально-волевые качества способность противостоять утомлению.

			Применяют упражнения для совершенствования прыжка, толчка, приземления, варианты приземления.
11	Бег на результат 1500 м, метание теннисного мяча в неподвижную цель с 6-8 метров, игра волейбол на свежем воздухе.	Оценивают качества скоростной выносливости в беге на 1500 м, тактику бега, умение бегать по правилам, оттачивают качества точности, вырабатывают способность работать в команде взаимодействуют со сверстниками в процессе игры	
12	Встречные эстафеты с этапом 100 м, метание в цель с 8 метров, прыжок в длину с разбега способом», «прогнувшись» на результат по нормативу 9-го класса, игра волейбол на свежем воздухе	Совершенствуют специальные беговые и прыжковые упражнения, развивают точность движений, приобщаются к зож и занятиям на свежем воздухе. Узнают свой результат по прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись».	
13	Беговые и прыжковые упражнения, метание в цель на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» совершенствовать.	Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину, познают эволюцию прыжка в высоту, получают знания техники прыжка основных ее звеньев. Совершенствуют и развивают навык по прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	
14	Бег 2000м без учета времени, совершенствование поводящих и подготовительных упражнений перед прыжком в высоту способом «перешагивание»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, применяют знания тактики бега старта и финиша, совершенствуют знание техники прыжка в высоту.	
15	Бег 2000 м на результат. Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту в целом, приземление, огу на восстановление.	Совершенствуют технику разбега, перехода через планку, приземления, выполняют поворот таза при переходе через планку уход от планки,	

			взаимодействуют со сверстниками в процессе занятия. Знакомятся с прыжком «Фосбери флоп»
	16	Оценочное выполнение прыжка в высоту по нормативам 9 класса, итоги легкой атлетики	Узнают о своих результатах при прыжках в высоту, анализируют опыт занятий легкой атлетикой
3	Гимнастика 20 часов	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и способностей. Соблюдают правила соревнований. Дозировка упражнений.	Раскрывают содержание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятия, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
	1	Совершенствование строевой подготовки, перестроения в движении, поворотов в движении, размыканий и смыканий. Новый комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические	Различают строевые команды «на пра-во!», «на ле-во!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!», четко выполняют строевые команды. Совершенствуют технику

		упражнения на матах, лазание по канату в два, три приема, лазание по шести	лазания по канату в два приема, три приема, знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составить комплекс утг
	2	Совершенствование перестроений из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс утг, акробатика на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат, переворот боком(д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, переворот боком (мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной (дев) Лазание по канату в два, три приема. Игра – эстафета.	Совершенствуют перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату, выполняют лазание. Совершенствуют кувырком назад в упор стоя ноги врозь, длинным кувырком, девочки равновесием на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота. Овладевают переворотом боком.
	3	Совершенствование перестроений из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс утг, акробатика на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат, переворот боком(д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, переворот боком (мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной (дев) Лазание по канату в два, три приема. Игра – эстафета.	Совершенствуют перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату, выполняют лазание. Совершенствуют кувырком назад в упор стоя ноги врозь, длинным кувырком, девочки равновесием на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота. Овладевают переворотом боком.
	4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой,	Оценивают себя и друг друга на занятии, четко выполняют

		<p>перестроение из 1 колонны в 2, 3, колонны на оценку, повороты в движении совершенствование, акробатики на матах два три кувырка слитно, кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках с согнутыми ногами совершенствовать, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, переворот боком совершенствование (мал), мост из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, равновесие на одной, переворот боком (дев) Лазание по канату в два, три приема. Игра –эстафета.</p>	<p>перестроения и реагируют на строевые команды, совершенствуют и развивают технику кувырков в группировке, знают технику безопасности при лазании по канату, выполняют лазание. Совершенствуют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота. Переворот боком Знают приемы страховки и само страховки при занятиях акробатикой на матах</p>
5	<p>Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках, переворот боком (девочки), два кувырка вперед, кувырок вперед прыжком с места, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот боком. Лазание по канату совершенствовать.</p>	<p>Развивают качества гибкости Совершенствуют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок прыжком с места, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, переворот боком, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях. Знают и применяют приемы страховки и само страховки при занятиях акробатикой на матах</p>	
6	<p>Выполнение на результат отдельных акробатических упражнений. Совершенствование акробатического соединения на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат,</p>	<p>Оценивают вместе с учителем переворот боком, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок с двух трех шагов разбега, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи,</p>	

		<p>равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках, переворот боком (девочки), два кувырка вперед, длинный кувырок вперед с двух трех шагов разбега, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот боком. Лазание по канату совершенствоваться.</p>	<p>переход с моста на одно колено после поворота, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях.</p>
7	<p>Комплекс ору с набивными мячами. Совершенствование акробатического соединения на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках, переворот боком (девочки), два кувырка вперед, длинный кувырок вперед с двух трех шагов разбега, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот боком. Лазание по канату учет на время.</p>	<p>Совершенствуют кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок с двух трех шагов разбега, переворот боком, девочки равновесие на одной, «мост» из положения стоя без помощи, переход с моста на одно колено после поворота, переворот боком, применяют эти упражнения в акробатической комбинациях. Знают и применяют приемы страховки и само страховки при занятиях акробатикой на матах. Оценивают способность лазать по канату на время.</p>	
8	<p>Комплекс ору с набивными мячами. Выполнение на результат на память акробатическое соединение на матах с включением следующих элементов кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной, мост из положения стоя без помощи и переход с моста на одно колено после поворота, стойка на лопатках, переворот боком (девочки), два кувырка вперед, длинный кувырок вперед с двух</p>	<p>Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств, соблюдения осанки. Совершенствуют и применяют правила страховки и само страховки, оценивают двигательный навык в акробатическом соединении. Понимают красоту и культуру движений. Развивают равновесие в упражнениях на бревне, взаимодействуют со</p>	

		трех шагов разбега, силой сойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот боком. Лазание по канату совершенствовать.	сверстниками в процессе строевой подготовки.
	9	Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, махом одной толчком другой соскок вперед прогнувшись с поворотом на 90 гр, 180 гр вскок на бревно с мостика в присед, вскок в упор на коленях, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, подъем силой поочередно, вис согнувшись, вис сзади, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Совершенствуют знание правил соревнований на гимнастическом бревне, перекладине. Повторяют имена великих спортсменов в том числе отечественных.
	10	Ору с гимнастическими палками. Комбинация шагов на гимнастическом бревне для девочек совершенствование (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскок с бревна спиной вперед, махом одной толчком другой соскок вперед прогнувшись с поворотом на 90 гр, 180 гр вскок на бревно с мостика в присед, вскок в упор на коленях, в упор на одну, одна вниз. Мальчики	Выполняют упражнения на бревне и перекладине. Страхуют друг друга. Соблюдают правила техники безопасности. Правила спортивной одежды и регламент урока. Формируют правильное представление о положении тела в пространстве, развивают координационные способности. Познают правила соревнований на гимнастическом бревне, перекладине, имена великих спортсменов в том числе

		занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, подъем переворотом с помощью, подъем силой поочередно, вис согнувшись, вис сзади, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед, прыжком вис на согнутых руках и подъем переворотом.	отечественных
11		Гимнастическая полоса препятствий совершенствование, повторение соединения на гимнастическом бревне 8-го класса, соединения на перекладине (мальчики) 8-го класса, тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.	Познают упражнения на снарядах, прикладное значение гимнастики. Выполняют самостраховку и страховку при занятиях. Закрепляют и анализируют технику упражнений.
12		ОРУ на силу и гибкость. Соединение на бревне девочки: с косого разбега вскок в упор на коленях, упор присев, встать руки в стороны, два шага вперед и поворот на лево в упор присев на левой, правая в сторону, с опорой стопой на бревно, поворот на лево на 180 гр, поворот направо в сед ноги врозь, перемах левой вправо в сед на левом бедре, дохватом левой руки вперед колена, отталкиваясь бедром, соскок прогнувшись. Соединение на высокой перекладине мальчики: вис, подъем силой поочередно, сгибая руки медленно опустится в вис согнувшись, сгибая ноги продеть их между руками и опустится в вис сзади, обратным движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания без помощи.	Совершенствуют последовательность несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Овладевают более сложными упражнениями на высокой перекладине и гимнастическом бревне.

13	ОРУ на силу и гибкость. Соединение на бревне девочки закрепить: С косого разбега вскок в упор на коленях, упор присев, встать руки в стороны, два шага вперед и поворот на лево в упор присев на левой, правая в сторону, с опорой стопой на бревно, поворот на лево на 180 гр, поворот направо в сед ноги врозь, перемах левой вправо в сед на левом бедре, дохватом левой руки вперед колена, отталкиваясь бедром, соскок прогнувшись. Соединение на высокой перекладине мальчики закрепить: вис, подъем силой поочередно, сгибая руки медленно опустится в вис согнувшись, сгибая ноги продеть их между руками и опустится в вис сзади, обратным движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания без помощи.	Овладевают последовательностью несложных соединений на гимнастическом бревне и высокой перекладине. Видят свои ошибки, ошибки одноклассников, дают советы, анализируют свои достижения. Соблюдают требования техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Совершенствуют новые упражнения.
14	Ору силового характера, выполнение на результат подтягивания из виса хватом сверху, соединения на высокой перекладине совершенствование. Соединение на гимнастическом бревне девочки совершенствование. Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на восстановление .	Оценивают себя, сверстников, получают оценку учителя. Применяют знание правил гигиены физического воспитания. Совершенствуют акробатические соединения на бревне и высокой перекладине.
15	Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической стенки, проползания, кувырка. Выполнение на результат соединений на бревне и высокой перекладине.	Оценивают свой двигательный опыт в соединениях на бревне и высокой перекладине. Совершенствуют физические качества в полосе препятствий.
16	Полоса препятствий с включением: бревна, каната, гимнастической	Совершенствуют и развивают технику разбега при прыжках

		стенки, проползания, кувырка. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки 110см. Поднимание туловища из положения лежа на результат.	через козла, коня технику опоры перехода через козла и приземления. Соблюдают технику безопасности при прыжках. Совершенствуют подводящие прыжковые упражнения, развивают координационные способности и прыгучесть. Овладевают техникой новых прыжков. Оценивают результаты по подниманию туловища из положения лежа.
17		Ору у гимнастической стенки, выполнить на результат упражнение на гибкость наклон вперед. Совершенствование: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки - 110см.	Повышают свой круг двигательных знаний и умений, багаж физических упражнений, устраняют ошибки при выполнении опорных прыжков, осваивают стабильный разбег и прыжок от гимнастического мостика. Взаимодействуют со сверстниками в системе общественно полезной деятельности. Устойчиво выполняют опорные прыжки, преодолевают неуверенность, выполняют страховку, соблюдают правила техники безопасности. Оценивают свой уровень гибкости.
18		Ору у гимнастической стенки. Совершенствование и выполнение на результат: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину мальчики 110-115 см, боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр девочки -105см.	Соблюдают технику безопасности на уроке, оценивают умение выполнять опорные прыжки. Помогают регулировать высоту снарядов, убирать снаряды.
19		Ору на гибкость, занятие на брусьях параллельных. Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. Упражнения на брусьях повторить	Вспоминают материал 8-го класса. Вспоминают технику безопасности при занятиях на брусьях. Совершенствуют пройденные упражнения и

		(ходьба на руках, висы, упоры, размахивание в упоре, стойка на предплечьях, стойка из вися вниз головой, вис на подколенках, соскок махом вперед, назад, угол, кувырок вперед, сгибание разгибание рук в упоре) Девочки совершенствовать комбинацию прыжков 8-го класса. Совершенствование соединения из 5 -6 элементов на брусьях параллельных с мальчиками. Девочки комбинации прыжков через скакалку.	комбинации. Развивают физические качества.
	20	Техника безопасности при занятиях на брусьях параллельных. ОРУ с набивными мячами. Комбинация на брусьях параллельных для мальчиков совершенствование: с прыжка упор на согнутых руках; руки выпрямить; угол-обозначить; сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; перехват руками за концы и перемах внутрь; махом вперед соскок ноги врозь. Девочки: комбинация из 10 прыжков слитно на скакалке	Оценивают себя и других, получают оценку учителя по выполнению контрольных заданий. Четко различают занятия гимнастикой и другими видами спорта, осознанно применяют упражнения гимнастики в повседневной жизни. Знают приемы страховки и само страховки, составляют комплексы из 6-8 упражнений совместно с учителем. Совершенствуют комбинацию на брусьях и скакалке.
4	Волейбол 17 часов	История волейбола. Правила игры . Правила техники безопасности. Техника игры волейбол и ее классификация. Тактика игры. Продолжение осваивание прямого нападающего удара, тактики игры.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий приемов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на

			открытом воздухе. Моделируют тактику освоенных игровых действий варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	1	Совершенствование комплекса упражнений с волейбольным мячом, стойку волейболиста, передвижения в стойке лицом вперед, спиной вперед, в сторону. Жанглирование нижнее и верхнее с высотой подлета мяча 1.5-2 метра. Совершенствование передачи в парах верхние и нижние, передачи в стену.	Совершенствуют технику стойки волейболиста, технику передвижений по площадке, остановок. Развивают школу мяча, владеют мячом. Совершенствуют технику жанглирования мяча.
	2	Ору с волейбольным мячом, совершенствование техники стойки волейболиста, передвижений в стойке, жанглирование на месте попеременно верхнее с нижним высота подлета мяча 2 м, жанглирование.	Совершенствуют стойку волейболиста, овладевают навыком жанглирования попеременно верхнего и нижнего, общаются со сверстниками в процессе урока. Анализируют мелкие ошибки. Соблюдают правила техники безопасности.
	3	Совершенствование передач в парах с волейбольными мячами, совершенствование жанглирования над собой верхнее и нижнее попеременно. Совершенствование роли игроков в игре.	Совершенствуют умение жанглировать над собой снизу и сверху попеременно. Правильно держат руки и ноги. Устраняют грубые и мелкие ошибки. Выбатывают ловкость, тактильную чувствительность. Играют волейбол
	4	Совершенствование передач в парах через сетку, передач в тройках, передачи в кругу. Совершенствование нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Игра в волейбол	Развивают навык передач в тройках, в кругу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара.

5	Совершенствовать прямую верхнюю подачу, прямой нападающий удар, блокирование индивидуальное. Передачи в стену поочередно верхние и нижние Игра в волейбол.	Совершенствуют подачи мяча верхние, нижние. Работают в парах, от стены, через сетку. Познают наиболее часто встречающиеся ошибки, осваивают исходное положение. Совершенству верхнюю прямую подачу, блокирование нападающего удара индивидуальное. Овладевают передачами в стену поочередно верхними и нижними Игру в три касания.
6	Совершенствовать прямую верхнюю подачу, прямой нападающий удар, блокирование индивидуальное. Передачи в стену поочередно верхние и нижние Игра в волейбол.	Выполняют точно передачи в стену, совершенствуют верхнюю прямую подачу в игре, развивают присущие волейболистам физические качества. Овладевают навыком блокирования.
7	Оценить верхнюю прямую подачу по назначенным зонам, оценить индивидуальное блокирование. Совершенствование тактики игры в защите. Игра в волейбол	Организуют совместные занятия, уважительно относятся к товарищам. Используют упражнения из волейбола для развития координационных способностей. Оценивают умение выполнять верхние подачи по зонам, закрепляют навык игры в защите.
8	ОРУ со скамейкой. Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование приема мяча падением назад, падением в сторону после выпада, одной в падении вперед. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	Овладевают навыком группового блокирования, приема мяча в падении назад, в сторону, устраняют грубые и мелкие ошибки, применяют в игре прием мяча с низу. Совершенствуют приемом мяча сверху. Совершенствуют тактику группового блокирования. Играют, судят игру.
9	Оценивание передач в стены поочередно верхние с нижними (20 раз). Совершенствование	Оценивают навык передач в стену. Овладевают игрой в нападении: передачами со

		изученных приемов мяча с подачи. Игра в нападении передачи со сменой мест, комбинация с нападающим ударом волна, нападение через 3 зону.	сменой мест, комбинацией волна, нападением через 3 зону.
	10	ОРУ на гибкость. Совершенствование изученных приемов мяча с подачи. Игра в нападении передачи со сменой мест, комбинация с нападающим ударом волна, нападение через 3 зону. Игра учебная.	Закрепляют игру в нападении: передачи со сменой мест, комбинация волна, нападение через 3 зону.
	11	Комплекс ОРУ на ловкость и гибкость. Совершенствование изученных приемов мяча с подачи. Игра в нападении передачи со сменой мест, комбинация с нападающим ударом волна, нападение через 3 зону.	Организуют самостоятельные игры в волейбол в том числе на свежем воздухе, познают тактику игры. Оценивают умение принимать мяч в падении назад и в сторону. Овладевают техникой нижней боковой и верхней боковой подач
	12	Совершенствовать расстановку игроков в игре волейбол. Совершенствование техники верхней и нижней боковой подач. Тактические взаимодействия в нападении.	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Совершенствуют технику верхней и нижней боковой подач. Учатся взаимодействовать в нападении.
	13	Ору силового характера. Оценивание игры в нападении передач со сменой мест, комбинации с нападающим ударом волна, нападение через 3 зону.	Взаимодействуют в команде, соблюдают правила техники безопасности. Совершенствуют роли в игре волейбол. Повторяют технику верхней и нижней боковой подач. Вырабатывают тактику нападения. Оценивают игру в нападении: комбинацию волна, нападение через 3 зону, передачи со сменой мест.
	14	Игра волейбол на результат с	Выполняют на результат игру

		применением изученных технических приемов и тактических взаимодействий. Прием мяча от сетки.	волейбол. Овладевают приемом мяча от сетки
	15	Ору силового характера. Закрепление приема мяча от сетки. Совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов в игре волейбол	Оценивают умение играть применять в игре разученные игровые приемы, соблюдают технику безопасности и правила игры.
	16	ОРУ на гибкость. Совершенствование приема мяча от сетки. Совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов в игре волейбол	Совершенствуют игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Совершенствуют нападающий удар, блокирование в игре. Совершенствуют прием мяча одной в падении в перед.
	17	ОРУ на гибкость. Совершенствование приема мяча от сетки. Совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов в игре волейбол на оценку. Итоги занятий по волейболу.	Совершенствуют игру на троих. Совершенствуют знание правил, умение вести счет. Подбирают одежду. Организуют судейство. Применяют освоенные ранее технические, тактические приемы игры волейбол.
	Лыжная подготовка 20 часов	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях. Гонки с «преследованием», гонки с «выбыванием», преодоление уклонов и контруклонов.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют

			правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
1	<p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. До занятий, во время, после занятий. Безопасное передвижение на лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю.</p> <p>Продолжить совершенствование размыканий смыканий в строю. Повороты на месте на лыжах. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее.</p> <p>Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м</p>	<p>Совершенствуют равновесие при скольжении на лыжах, на одной лыже. Совершенствуют технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты . Совершенствуют технику л/ходов(одновременно двушажного, одновременно одношажного, одновременно бесшажного, попеременно двушажного)</p>	
2	<p>Закрепление поворотов на месте. Совершенствование упражнения в равновесии на одной, совершенствование техники работы рук при классических лыжных ходах</p> <p>Продолжить совершенствование классических лыжных ходов. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 200 м.</p>	<p>Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов. Выполняют повороты на месте.</p> <p>Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х. Применяют специальные упражнения для совершенствования работы рук, работы ног в классических лыжных ходах.</p>	
3	<p>Бесшажный лыжный ход совершенствование во время разминки на дистанции 1 км. Совершенствование техники попеременно двушажного лыжного хода работу рук, ног. Эстафета с этапом 150 м. Пройти 2500 м изученными лыжными ходами</p>	<p>Качественно и правильно выполняют технику классических лыжных ходов в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном л/х благодаря специальным упражнениям</p>	
4	<p>Классические лыжные ходы оценить на участке с небольшим уклоном. Эстафета с этапом 200 м. Пройти 1500 м изученными лыжными ходами. Переходы с хода на ход во время прохождения дистанции в зависимости от</p>	<p>Оценивают умение выполнять классические лыжные ходы. Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому</p>	

		рельефа местности.	применению по дистанции изученных л/х. Применение л/х в зависимости от рельефа местности.
5		ОРУ на лыжах размыкания смыкания, повороты. Совершенствование одновременно двушажный коньковый лыжный ход. ОРУ на восстановление дыхания.	Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют технику в зависимости от рельефа местности. Взаимодействуют со сверстниками, совершенствуют технику одновременно двушажного конькового лыжного хода.
6		Совершенствование упражнений подготавливающих к коньковым ходам. Одноопорное скольжение с переносом веса тела на скользящую ногу в целях развития равновесия и совершенствования скольжения на одной, упражнение «маятник», скольжение на коньком без палок. Фазы конькового хода. Совершенствовать технику одновременно двушажного лыжного хода на дистанции 1000 м на учебном круге. Одновременно одношажный коньковый лыжный ход. Переходы с хода на ход.	Совершенствуют технику одновременно одношажного и двушажного лыжных ходов. Совершенствуют техникой одновременно двушажного конькового лыжного хода. Овладевают техникой одновременно одношажного конькового лыжного хода. Соблюдают интервал и дистанцию. Соблюдают правила техники безопасности.
7		Переходы с хода на ход. Закрепить одновременно одношажный коньковый лыжный ход. Дистанция до 3500 м.	Совершенствуют технику перехода с хода на ход. Развивают общую выносливость. Выработывают тактику лыжных гонок. Закрепляют технику конькового лыжного хода
8		Передача эстафеты совершенствовать на учебном круге с этапом 200 м. Совершенствовать одновременно двушажный коньковый лыжный ход, одновременно одношажный коньковый ход. Дистанция до 4000 м..	Совершенствуют навык передачи эстафеты (видят ошибки, анализируют технику), взаимодействуют как команда. Совершенствуют навык одновременно двушажный конькового лыжного хода, одновременно одношажного

			конькового л/х. Дистанция с применением конькового л/х
9	ОРУ на лыжах. Выполняют одновременно душажный одношажный коньковые лыжные ходы на результат. Дистанция с применением конькового л/х до 5000 м (мал), 3000 (дев) без учета времени.		Оценивают освоение техники одновременно душажного лыжного хода. Выбатывают выносливость в лыжах.
10	Ору на лыжах. Дистанция 1 км на результат по нормативам 9 класса. ОРУ на восстановление дыхания.		Оценивают дистанцию 1 км, продолжают вырабатывать тактику лыжных гонок.
11	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Совершенствование спуска в стойке отдыха, подъема ступающим шагом, торможения упором, остановку падением. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени.		Осуществляют самоконтроль, применяют правила оказания первой помощи при обморожениях. Применяют на склоне подъем ступающим шагом, торможение упором, остановку падением
12	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Совершенствование спуска в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени		Оценивают себя и сверстников в изученных умениях, получают оценку учителя. Выбатывают общую и специальную выносливость. Совершенствуют навыки : спуска в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.
13	ОРУ подготовка к лыжной гонке. Гонка на результат 2000 м, подвижная игра на лыжах.		Оценивают себя и других в умении проезжать дистанцию 2000 м. Взаимодействуют при игре на лыжах
14	Работа на склоне с углом уклона 50 гр. Спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах. Пройти дистанцию до 3000 м без учета времени		Совершенствуют технику : спуска в аэродинамической стойке, подъема лесенкой, торможения боковым соскальзыванием, поворота на параллельных лыжах.
15	Эстафета на склоне. Преодоление		Совершенствуют технику

		<p>неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствование техники навыков: спуска в аэродинамической стойке, подъема лесенкой, торможения боковым соскальзыванием, поворота на параллельных лыжах.</p>	<p>преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне. Совершенствуют технику навыков: спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.</p>
	16	<p>Эстафета на склоне. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствование техники навыков : спуска в аэродинамической стойке, подъема лесенкой, торможения боковым соскальзыванием, поворота на параллельных лыжах.</p>	<p>Совершенствуют технику преодоления бугров и впадин, поворота упором анализируют движения центра тяжести при преодолении неровностей склона и на лыжне. Совершенствуют технику навыков : спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.</p>
	17	<p>Совершенствовать материал пройденный в 8 классе. Преодоление неровностей уклона бугров, впадин. Совершенствовать технику навыков: спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.</p>	<p>Развивают навыки катания с горки, применяют различную технику в зависимости от ситуации при катании на склоне.</p>
	18	<p>Выполнить на результат технику. Спуск в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах.</p>	<p>Познают прикладное значение лыжного спорта. Оценивают умение в выполнении спуска в аэродинамической стойке, подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием, поворот на параллельных лыжах</p>
	19	<p>Совершенствовать технику</p>	<p>Вырабатывают тактику лыжных</p>

		лыжных ходов, подъемов и спусков. Совершенствуют повороты плугом вправо и влево при спуске с горки. Дистанция 3000 м на время	гонок на 3000 м, учатся распределять свои силы по дистанции. Готовятся к сдаче норм ГТО. Развивают морально-волевые качества.
	20	ОРУ на лыжах. Дистанция 5000 м без учета времени.	Проходят дистанцию до 5000 м изученными лыжными ходами в том числе с применением коньковых. Подводят итоги лыжной подготовки.
	Вариативная часть 30 часов. Баскетбол 10 часов		
	1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг. Вспомнить изученные технические приемы в баскетболе за 8 класс. Челночный бег 5х10. Совершенствование передач в движении в парах, броска одной с места, броска в кольцо после ведения из под щита, броска в кольцо после ловли. Игра баскетбол.	Вспоминают технику безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умения и навыки освоенные в 7-8классе.
	2	ОРУ на силу плечевого пояса. Совершенствование броска в кольцо в прыжке от головы, Совершенствование тактики быстрого прорыва после штрафного, после потери мяча соперником, после перехвата мяча. Игра баскетбол	Применяют в игре бросок в прыжке от головы, включают его в игровые комбинации. Совершенствуют быстрый прорыв в усложненных и упрощенных условиях, применяют во время быстрого прорыва бросок после ведения, после ловли, одной из под кольца, в прыжке от головы с короткой дистанции
	3	Выполнение на результат Штрафного броска 5,4,3 раза из 10 . Выполнение на результат 5 проходов от кольца до кольца каждый проход заканчивается броском после ведения. Учебная игра	Оценивают правильность и точность при штрафном броске. Совершенствуют технику штрафного броска. Получают оценку учителем за выполнение проходов от кольца до кольца, учатся мыслить во время игры.

4	Совершенствовать тактику быстрого прорыва. Закрепление тактики защиты: зонная защита. Наиболее распространенные варианты зонной защиты.	Применяют в игре быстрый прорыв. Овладевают тактикой зонной защиты.
5	Выполнение на результат броска в прыжке от головы 5,4,3 раза из 10 с 3 м от щита . Совершенствование тактики зонной защиты. Наиболее распространенная расстановка игроков при зонной защите.	Оценивают правильность и точность при броске в прыжке. Начинают применять в игре заранее обговоренный вариант зонной защиты.
6	ОРУ с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол на результат с применением тактики быстрого прорыва и зонной защиты.	Овладевают тактикой игры в нападении и защите. Совершенствуют тактические взаимодействия «Двойка с заслоном», «Тройка» в учебной игре. Самостоятельно судят игру.
7	ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом. Тактика позиционного нападения и персональной защиты.	Совершенствуют навыки владения и овладения мячом. Знакомятся с тактикой позиционного нападения и персональной защиты.
8	ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом. Тактика позиционного нападения и персональной защиты. Учебная игра.	Совершенствуют навыки владения и овладения мячом. Закрепляют с тактику позиционного нападения и персональной защиты.
9	ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом. Тактика позиционного нападения и ее самые распространенные варианты (пирамида, нападение колесом) и персональной защиты и ее варианты. Учебная игра.	Совершенствуют школу мяча Совершенствуют систему позиционного нападения и персональной защиты в упрощенных и усложненных условиях.
10	ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом. Тактика позиционного нападения и ее самые распространенные варианты (пирамида, нападение колесом) и персональной защиты и ее варианты. Учебная игра.	Совершенствуют школу мяча Совершенствуют систему позиционного нападения и персональной защиты в упрощенных и усложненных условиях. Стратегическое применение той или иной системы нападения и защиты.

Северное многоборье 14 часов 1	Возникновение и становление национальных видов спорта в ЯНАО, показать видео, рассказать о чемпионах. Рекорды национальных видов спорта, правила соревнований по отдельным видам. Повторить прыжки через нарты, мячи, скамейки. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Знают рекорды ЯНАО. Продолжают овладевать техникой прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки, видят свои и чужие ошибки. Участвуют в соревнованиях.
2	Совершенствование прыжков через нарты, мячи, скамейки .Совершенствование двигательного навыка разворота при прыжках. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
3	Совершенствовать прыжки через нарты. Совершенствование способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Развивают двигательный навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют качества общей выносливости, специальной выносливости. Проводится отбор на спортивные секции по северному многоборью.
4	Совершенствовать прыжки через нарты. Совершенствование способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	Развивают навык по оптимальной высоте преодоления нарт. Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом. Закрепляют навык правильного дыхания (осознанно)
5	Совершенствовать прыжки через нарты. Совершенствование	Совершенствуют навык по оптимальной высоте

		способов дыхания вовремя прыжков. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей	преодоления нарт. Совершенствуют и оценивают технику прыжков через нарты с разворотом. Совершенствуют навык правильного дыхания (осознанно)
6		Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	Совершенствуют технику тройного национального прыжка толчком двух ног с разбега, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.
7		Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
8		Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
9		Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега на результат. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса	Оценивают технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега. Получают оценку учителя. Составляют индивидуальный план тренировки при помощи учителя, выполняют самоконтроль.
10		Соревнование по прыжкам через нарты и тройному национальному прыжку с разбега.	Совершенствуют технические умения и навыки в тройном национальном прыжке толчком двух ног с разбега.
11		Перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально-волевых качеств.	Выполняют упражнение в целом применяют соревновательный метод.
12		Совершенствование техники	Выполняют упражнение в

		выполнения соревновательного упражнения перетягивание палки, развитие становой силы, развитие морально волевых качеств.	целом применяют соревновательный метод.
	13	Соревнование по перетягиванию палки, подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	14	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта. итоги подготовки за 9 класс	Активно взаимодействуют в играх, развивают физические качества, патриотические качества.
	Кроссовая подготовка 4 часа 1	Равномерный бег (22мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Контролируют себя по объективным и субъективным признакам делают выводы.
	2	Равномерный бег (24мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту».
	3	Бег по пересеченной местности «Километры здоровья». Игра по выбору детей.	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние утомления, поддерживать одноклассников, бегать по технике бега на средние и длинные дистанции. Соблюдать технику безопасности во время бега. Играют в «Лапту». Знают методы развития общей

			выносливости. Применяют восстановительные упражнения после бега.
	Контроль теоретической подготовки 2 урока		
	1	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе.
	2	Теория в виде тестирования (см приложения)	Знать теоретические знания заложенные в рабочей программе

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники, включенные в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

№ п/п	Авторы, название учебника	Класс	Издательство
1	Лях В.И. Физическая культура	1-4	Просвещение
2	Матвеев А.П. Физическая культура	5	Просвещение
3	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение
4	Матвеев А.П. Физическая культура	6-7	Просвещение
5	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	Просвещение
6	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Просвещение

Электронные образовательные ресурсы

1. AbcSport.ru [Электронный ресурс]: информационный спортивный портал. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.abcSPORT.ru>. - Загл. с экрана.
2. fisio.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный сайт о здоровом образе жизни и физическом совершенствовании. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>. - Загл. с экрана.
3. iPULSAR [Электронный ресурс]: информационный портал. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://ipulsar.net>. - Загл. с экрана.
4. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. - Загл. с экран