## 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 директоразио

Герасимова Н.К

утверждено:

Приказ №233

от 29.08.2020 г. Нивектор

/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

### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 г. № 273-Ф3.
- 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 1февраля 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.

обязательный учебный курс в общеобразовательных Физическая культура 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурномассовыми 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.

Деятельностиный 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 кондиционных координационных способностей, развития акцентированного способностей, всестороннего развития координационных методики алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии 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 (скоростносиловых, 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 ее 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 совершенствование наиболее тесно переплетаются развитием координационных способностей. В соответствии c дидактическими (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 быстроте 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, взаимоанализ 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 брусьях, 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.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена 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 должно входить В содержание других тем раздела 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 пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 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 солержание этих занятий, включать их в режим
- 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, физкультминуток 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

No	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.

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

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

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

<sup>&</sup>lt;u>Д</u> –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

 $<sup>\</sup>Phi$  – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

 $<sup>\</sup>Pi$  – 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 полготовленности.

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 подготовки.

### 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	В нём содержаться	Отсутствует логическая	Незнание	
демонстрирует	небольшие неточности	последовательность,	материала	
глубокое понимание	и незначительные	имеются пробелы в знании	программы.	
сущности материала;	ошибки.	материала, нет должной		
логично его излагает,		аргументации и умения		
используя в		использовать знания на		
деятельности.		практике.		

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.

|--|

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

# 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

No	ПОКАЗАТЕЛИ						
	Контрольные упражнения	N	Лальчики	1	,	Девочки	
п/п		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 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.

				ПОКА	ЗАТЕЛИ	[		
<b>№</b> п/п	Контрольные упражнения		Мальчиі	ки		Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 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	1 140	320 27	0 300	280	230
-----------------------------	-------	--------	-------	-----	-----

## 7 - класс.

No	б Контрольные упражнения			ПОКАЗАТЕЛИ			
I NΩ	Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки			
11/11		"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 1мин. 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, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

## 8 - класс

		ПОКАЗАТЕЛИ						
<b>№</b> п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			
			"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 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 1мин. 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

		ПОКА3			ВАТЕЛИ			
<b>№</b> п/п	Контрольные упражнения	жнения Мальчики		И	Девочки			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 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		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 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз		120	110	130	120	115	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега		40	31	30	28	18	
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290	

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

## Планирование составлено на основе рабочей программы: Физическая культура. Рабочие

№	Физические	Контрольное	Возра	ра уровень					
$\Pi/\Pi$	способности	упражнение	ст	мальчик	и		девочки		
		(тест)		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион	Челночный бег	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
	ные	3x10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-	Прыжок в длину	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	силовые	с места	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
					1250			1100	
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		из положения	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		сидя	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на	11	1	4-5	6			
		высокой	12	1	4-6	7			
		перекладине	13	1	5-6	8			
		(мальчики)	14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
			11				4	10-14	19
		на низкой	12				4	11-15	20
		перекладине	13				5	12-15	19
		(девочки)	14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16
	L	l	_			<u> </u>	<u> </u>		-

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 выносится через внеурочную деятельность)

$N_{\underline{0}}$	Раздел,	Тема	Виды деятельности
$\Pi/\Pi$	количество		обучающихся
	часов		ocy raionamics
1	Основы знаний в	Страницы истории Зарождение	Раскрывают историю
	течение	Олимпийских игр древности.	возникновения и
	учебного года	Исторические сведения о развитии	формирования физической
		древних Олимпийских игр (виды	культуры.
		состязаний, правила их	Характеризуют
		проведения, известные участники	Олимпийские игры древности
		и победители).	как явление культуры,
		Роль Пьера де Кубертена в	раскрывают содержание и
		становлении и развитии	правила соревнований.
		Олимпийских игр	Определяют цель возрождения
		современности.	Олимпийских игр, объясняют
		Цель и задачи современного	смысл символики и ритуалов,
		олимпийского движения.	роль Пьера де Кубертена в
		Физически упражнения и игры в	становлении Олимпийского
		Киевской Руси, Московском	движения.
		государстве, на Урале и в Сибири.	Сравнивают физические
		Первые спортивные клубы в	упражнения, которые
		дореволюционной России. Наши	были популярны у русского
		соотечественники — олимпийские	народа в древности
		чемпионы. Физкультура и спорт в	и в Средние века, с
		Российской Федерации на	современными упражнения
		современном этапе	ми. 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,	атлетики и запоминают
		старт с опорой на одну руку, бег	имена выдающихся
		до 2 мин	отечественных спортсменов.
			Описывают технику
			выполнения беговых
			упражений, 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
2		П	правила безопасности
3		Правила безопасности на уроках	Описывают технику высокого
		легкой атлетики, высокий старт,	старта, старта с опорой на одну
		старт с опорой на одну руку, бег	руку, стартуют на короткие
		до 2 мин	дистанции, развивают
			выносливость, быстроту
4		Старт с опорой на одну руку, бег	Описывают технику высокого
		30 метров, бег на выносливость до	старта, старта с опорой на одну
		4 мин	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,	Выполняют беговые и
		прыжок в длину с места, бег на	прыжковые упражнения
		выносливость до 5 мин,	самостоятельно и осознанно,
		выпосливость до э мин,	самостоятельно и осознанно,

		подвижная игра с элементами	выполняют контроль чсс
		легкой атлетики	дозируют, физическую
			нагрузку, взаимодействуют со
			сверстниками во время игры.
6		Старт с опорой на одну руку в беге	Овладевают техникой прыжка
		на 30,60 м. прыжок в длину с	в длину способом согнув ноги
		разбега согнув ноги. Прыжок в	с разбега в 18 -30 шагов,
		длину с места. Бег до 8 мин.	Развивают физические
			качества выносливости,
			контролируют физическую
			нагрузку по внешним
			признакам
7		Контроль бега 30 м со старта с	Применяют разученные
		опорой на одну руку, прыжок в	специальные беговые и
		длину с разбега, метание малого	прыжковые упражнения,
		мяча.	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,	Знают свойства спортивных
		метание малого мяча с трех шагов	снарядов, законы физики от
		разбега, прыжок в длину с разбега,	чего зависит дальность полета
		игра по выбору детей	малого мяча, оценивают себя и
		-	своих сверстников, применяют
			активный отдых в игре
9		Контроль прыжка в длину с	Овладевают техникой прыжка
		разбега способом «согнув ноги»,	в длину, знают требуемый и
		метание малого мяча 15о грамм с	свой результат, знают
		3-5 шагов разбега, легкий бег	разновидности техники
		•	прыжков в длину мировые и
			отечественные рекорды,
			соблюдают технику
			безопасности
10		Эстафеты с этапом до 50 м, старты	Применяют упражнения
		из различных положений, метание	развивающие требуемые
		малого мяча на дальность, бег на	физические качества быстроту,
		выносливость до 9 мин, игра	выносливость, мощность.
		«Вышибалы»	
11		Метание малого мяча на	Соблюдают технику
		результат, преодоление	безопасности, оценивают свой
		легкоатлетической полосы	результат по метанию, делают
	1 .		1 Jennie, Activities

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

		высоту в целом и по частям	приземления, выполняют
		,прыжок через планку и резинку,	поворот таза при переходе
		приземление, ору на	через планку уход от планки,
			взаимодействуют в процессе
		восстановление	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
10		0	закрепления
18		Оценочное выполнение прыжка в	Узнают о своих результатах
		высоту, итоги легкой атлетики	при прыжках в высоту,
			анализируют опыт занятий
	F 20	11	легкой атлетикой
	Гимнастика 20	История развития гимнастики,	Овладевают правилами
	часов	виды гимнастики, правила	техники безопасности во время
		гигиены, правила выполнение	занятий гимнастикой,
		упражнений на снарядах. Правила	правилами страховки и
		техники безопасности.	самостраховки, различают
		Акробатика, строевая подготовка,	виды и предназначение разных
		упражнения на снарядах.	видов гимнастики, знают
		Спортивная гимнастика,	названия снарядов, строевые
		художественная гимнастика,	команды, правила спортивной
		атлетическая гимнастика,	одежды и обуви, правила
		прикладная гимнастика	личной гигиены. Умеют
			составлять комплексы простых
			соединений на матах и
			снарядах, комплексы круговой
			тренировки, комплексы угг,
			комплексы коррегирующей
			гимнастики, силовой
			тренировки
1		Строевая подготовка,	Различают строевые команды,
		перестроение из шеренги колонны	четко выполняют строевые
		по 1 в колонну и шеренгу по 2,4 на	команды. Описывают технику
		месте, повороты, размыкания и	лазания по канату в два приема
		смыкания. Комплекс	,знают какие мышцы развивает
		общеразвивающих упражнений,	лазание. Знают виды лазания.
		акробатические упражнения на	Могут составит комплекс угг
		матах, лазание по канату в два	
		приема	
2		Перестроение из 1 в 2,3 шеренги,	Четко выполняют
		комплекс угг, акробатика на матах	перестроения и реагируют на
		кувырок назад, кувырок вперед,	строевые команды, познают и
		кувырок в сторону, кувырок	закрепляют технику кувырков
		вперед скрестив ноги. Лазание по	в группировке, знают технику
		канату в два приема. Игра -	безопасности при лазании по
		эстафета	канату
		Joinpoin	Kullul y

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

	совершенствовать разные	соблюдения осанки.
	варианты ходьбы по напольному	1
	бревну, пробное выполнение	правила страховки и
	акробатической комбинации на	самостраховки, оценивают
	результат.	двигательный навык в
		акробатическом соединении.
		Понимают красоту и культуру
		движений.
9	Строевые упражнения	Развивают равновесие в
	размыкания, смыкания, ору со	упражнениях на бревне,
	скамейкой, акробатическая	взаимодействуют со
	комбинация на результат,	сверстниками в процессе
	совершенствовать ходьбу по	строевой подготовки.
	бревну, игра- эстафета со	
	скакалкой и набивными мячами.	
10	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	Комбинация шагов на	бревне и перекладине.
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	девочек (приставные, с	Соблюдают правила техники
	поворотами, шаги польки, с махом	
	вперед), соскок с бревна	спортивной одежды и
	прогнувшись, вскок на бревно с	регламент урока. Формируют
	мостика в присед, в упор на одну,	правильное представление о
	одна вниз. Мальчики занятие на	
	высокой перекладине,	
	-	пространстве, развивают
	подтягивание, висы, упоры,	координационные
	подъем переворотом с помощью	способности. Познают правила
		соревнований на
		гимнастическом бревне,
		перекладине, имена великих
		спортсменов в том числе
		отечественных
11	Гимнастическая полоса	Познают упражнения на
	препятствий, простейшее	снарядах, прикладное значение
	соединение на гимнастическом	гимнастики. Выполняют
	бревне, соединение на	страховку при занятиях.
	перекладине (мальчики). Ору на	Описывают и анализируют
	восстановление дыхания, на	технику упражнений.
	гибкость.	
12	Повторить упражнения с	Запоминают наизусть
	гимнастическими палками,	последовательность
	совершенствовать вскок на бревно	
	со стула, с мостика, соскок лицом	гимнастическом бревне и

	DV-00-04-44-0-07-04-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-	
	вперед простейшее соединение с	высокой перекладине.
	включением поворота на 180	Соблюдают требования
	градусов на носках, различных	техники безопасности.
	шагов (девочки). Мальчики	Используют данные
	совершенствование висов и	упражнения для развития
	упоров, подтягивания, подъема с	скоростно силовых качеств,
	переворотом, оборота в седе	организации индивидуальных
	верхом на перекладине, соскок из	тренировок
	виса на подколенках с помощью	
	учителя.	
13	Совершенствовать упражнения с	Запоминают наизусть
	гимнастическими палками,	последовательность
	совершенствовать вскок на бревно	несложных соединений на
	со стула, с мостика, соскок лицом	гимнастическом бревне и
	вперед простейшее соединение с	высокой перекладине. Видят
	включением поворота на 180	свои ошибки ошибки
	градусов на носках, различных	однокласников, дают советы,
	шагов (девочки). Мальчики	анализируют свои достижения.
	совершенствование висов и	Соблюдают требования
	упоров, подтягивания, подъема с	техники безопасности.
	переворотом, оборота в седе	Используют данные
	верхом на перекладине, соскок из	упражнения для развития
	виса на подколенках с помощью	скоростно силовых качеств,
	учителя.	организации индивидуальных
	y intesix.	тренировок
14	Ору силового характера,	Оценивают себя, сверстников,
17	выполнение на результат	получают оценку учителя.
	подтягивания из виса хватом	Применяют знание правил
	сверху, соединения на высокой	
		гигиены физического
	перекладине из 4 элементов	воспитания.
	мальчики. Соединение на	
	гимнастическом бревне девочки.	
	Подтягивание на низкой	
	перекладине. ОРУ на	
	восстановление.	
15	Полоса препятствий с	Овладевают техникой разбега
	включением: бревна, каната,	при прыжках через козла ,коня,
	гимнастической стенки,	техникой прыжка и
	проползания, кувырка. Опорный	приземления. Соблюдают
	прыжок через козла ноги врозь 80	технику безопасности при
	см, коня 100 см – вскок в упор	прыжках. Выполняют
	присев и соскок прогнувшись.	подводящие прыжковые
		упражнения, развивают
		упражнения, развивают

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

	Virgoverousia vo Savovero ( 5	наразнуарую учучальна поль
	Упражнения на брусьях (ходьба на	повседневной жизни. Знают
	руках, висы, упоры, размахивание	приемы страховки и
	в упоре, соскок угол). Итоги	самостраховки, составляют
	занятий по гимнастике	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	История баскетбола. Правила	Изучают историю баскетбола,
часов	игры . Правила техники	знают эволюцию его как вида
	безопасности. Техника игры	спорта. Изучают правила игры,
	баскетбол и ее классификация	запоминают имена
		выдающихся спортсменом.
		Овладевают знаниями по
		классификации техники игры
		баскетбол. Информируются о
		отечественной школе
		баскетбола и отечественных
		звездах баскетбола. Виды
		баскетбола
1	Разучить комплекс упражнений с	Овладевают техникой стойки
	баскетбольным мячом, стойка	баскетболиста, техникой
	баскетболиста, передвижения в	передвижений по площадке,
	стойке лицом вперед, спиной	остановок в два шага и
	вперед. Остановка в два шага и	прыжком. Познают школу
	остановка прыжком. Эстафета с	мяча, владеют мячом
	баскетбольными мячами.	122 13, 2010, 010 1 121 1012
2	Ору с баскетбольным мячом на	Закрепляют технику
	месте, передвижения и остановки	передвижений и остановок,
	баскетболиста. Ведение мяча на	тренируют зрительный
	месте. Челночный бег	слуховой анализаторы,
		тактильную чувствительность.
		Соблюдают технику
		безопасности, распорядок на
		уроке.
3	Ору с баскетбольным мячом на	_
3		•
	месте и в движении, передвижения	накладывают кисть на мяч и

	и остановки баскетболиста.	ведут мяч, общаются
	Ведение мяча на месте и в шаге	анализируют технику ведения
	средней высоты. Челночный бег	
	5х10 м	
4	Выполняют передвижения и	Познают разные варианты
	остановки на результат. Ведение	ведения, развивают качества
	разной высоты в шаге и беге.	ловкости, выносливости,
	Ведение лицом вперед,	оценивают вместе с учителем
	приставным шагам, спиной	передвижения и остановки в
	вперед, змейкой, с изменением	баскетболе.
	направления. Эстафета по бегу	
5	ОРУ с баскетбольным мячом	Закрепляют правильное
	«школа мяча» Ведение разной	выполнение ведение мяча в
	высоты в шаге и беге. Ведение	шаге и беге. Взаимодействуют
	лицом вперед, приставным шагам,	с партнерами, делают
	спиной вперед, змейкой, с	остановки в занятии только по
	изменением направления и	требованию учителя.
	скорости. Эстафета с ведением	
	мяча	
6	Совершенствование остановок и	Выполняют ведение в шаге и
	передвижений с баскетбольным	беге, лицом вперед и спиной
	мячом и без мяча,	вперед, приставным шагом,
	совершенствование ведения мяча	змейкой контролируют мяч.
	в разных вариантах и на разной	
	скорости. Челночный бег на	
	результат 3х10 м	
7	Выполняют ведение мяча на	Анализируют результаты
	результат по заданию учителя,	ведения, устраняют мелкие
	передача мяча на месте от груди	ошибки , помогают
	двумя руками, одной от плеча.	сверстникам. Овладевают
	Эстафеты с ведением мяча,	техникой двумя от груди и
	прыжками	одной от плеча, передач
8	Ору с двумя мячами,	Развивают качества
	совершенствовать ведение на	выносливости, ловкости.
	месте с двумя мячами правой и	Совершенствуют ведение мяч.
	левой. Закрепить передачи мяча на	Закрепляют навык передач
	месте от груди, от плеча из рук в	мяча на месте
	руки и через пол. Оценка прыжка	
	в длину с места.	
9	Ору на внимательность.	Овладевают техникой игры в
	.Совершенствование передач мяча	баскетбол в условиях
	на месте от груди, от плеча из рук	приближенных к баскетболу в
	в руки и через пол. Передачи мяча	подвижной игре. Применяют

Игра подвижная с элементами баскетбола.  Обучаются игры(двойное пробежка пра 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.  Ору с двумя б/б мячами. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  Освариенство одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  Обладевают то движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  Обладают техники безот прямой. Выполнить ловлю и передачи в передачи в передачи в изученные ва передачи в передачи в в свои и и соблюдают техники безот труди 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 с мета и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры. Продс правила игры	передвижения и
баскетбола.  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 оврешенство физических к овладевать бросок в кольцо одной от плеча в движении в парах закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с 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 и после 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 сучителя.  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 и гостановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрошенным правилам.	передачи.
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.  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.  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 свои и соваивают и передачу мяча двумя руками от груди и одной через пол в движении в парах. Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча с сучебная игра  13 Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрошенным правилам.	правилам
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.  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.  12 Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками от труди и одной через пол в движении в парах.  Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения передачи в свои 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  13 Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросоков. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	<del>-</del>
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 овадевать об одной от плеча с овадевать об одной от плеча и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Учебная игра с применением ведения передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Учебная игра с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра (2,4 метров. Учебная игра (3) Подвижная игра (4)	
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 овладевать бј одной от плеча груди и одной от плеча в движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча в движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  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 (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.	техникой передач
плеча левой и правой на месте на результат. Закрепление передач в движении в парах и тройках. Бросок в кольцо одной от плеча с з метров.  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.  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. Учебная игра с применением ведения освоения и соблюдают техники безог техники безог труди 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 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.	оценивают свои
результат. Закрепление передач в движении в парах и тройках. Бросок в кольцо одной от плеча с з метров.  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.  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. Учебная игра с применением в свои и соваивают и 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 «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.	действия
движении в парах и тройках.  Бросок в кольцо одной от плеча с  3 метров.  Ору с двумя б/б мячами.  Ору с двумя б/б мячами.  Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении в парах.  Учебная игра с применением ведения, передач.  Орстафеты 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.  Учебная игра с применением ведения, передач.  Освоения посвоения г соблюдают техники безог Правильно передачи в свои и посваивают и слушают сове учителя.  Тодвижная игра Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры игры. Продс правила игры мяча, зоны, секунд.	Применяют
движении в парах и тройках.  Бросок в кольцо одной от плеча с  3 метров.  Ору с двумя б/б мячами.  Ору с двумя б/б мячами.  Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении в парах.  Учебная игра с применением ведения, передач.  Орстафеты 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.  Учебная игра с применением ведения, передач.  Освоения посвоения г соблюдают техники безог Правильно передачи в свои и посваивают и слушают сове учителя.  Тодвижная игра Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры игры. Продс правила игры мяча, зоны, секунд.	баскетбола для
Бросок в кольцо одной от плеча с 3 метров.  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.  Освершенствовать ловлю и передач, бросов движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  Овладевают Изучают Взаимодейств сверстниками освоения передачу мяча двумя руками от гехники безот прямой. Выполнить ловлю и передачи в 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  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.	ования
3 метров.  Ору с двумя б/б мячами.  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.  Овладевают Изучают Взаимодейств сверстниками освоения передачу, передач.  Техники безог Правильно 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  Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  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.	качеств. Начинают
11 Ору с двумя б/б мячами. Учатся игра Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча в передач, брос обросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач. Изучают ведения, передач.  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  13 Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения игра 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.	роском в кольцо
11 Ору с двумя б/б мячами.  Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча в бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  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  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 упрошенным правилам.	-
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.  12 Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачи 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  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.	ать в баскетбол,
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.  12 Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачи 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  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.	игровых условиях
груди и одной от плеча в движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач.  12 Эстафеты с ведением мяча по передачи в свои 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 кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	арианты ведения и
движении в парах. Закрепить бросок в кольцо одной от плеча. Учебная игра с применением ведения, передач. Взаимодейств сверстниками освоения техники безого техники безого 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 мяча ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	сок снизу двумя.
бросок в кольцо одной от плеча.  Учебная игра с применением ведения, передач.  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  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.	правилами игры.
Взаимодейств ведения, передач.  Взаимодейств сверстниками освоения п соблюдают техники безоп Правильно прямой. Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной через пол в свои и ч слущают сово и подвижении в парах.  Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	жесты судьи.
ведения, передач.  Ведения, передач.  Освоения пособлюдают техники безоп Правильно прямой. Выполнить ловлю и передачи в передачу мяча двумя руками от груди и одной через пол в осваивают и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу» учатся приемов передвижений и правила игры. Продоприемов передвижений и постановок, передач и бросков. учебная игра остановок, передач и бросков. учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	вуют со
12 Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачи в 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  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.	
12 Эстафеты с ведением мяча по прямой. Выполнить ловлю и передачи в свои и теруди 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  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.	приемов игры,
12 Эстафеты с ведением мяча по правильно прямой. Выполнить ловлю и передачи в передачу мяча двумя руками от груди и одной через пол в осваивают из движении в парах.  Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  13 Подвижная игра «мяч ловцу» Учатся применять то плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	= =
прямой. Выполнить ловлю и передачи в 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  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.	
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 Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	выполняют
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  Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков.  Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	движении видят
движении в парах.  Совершенствовать бросок в учителя.  кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу»  Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков.  Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	чужие ошибки,
Совершенствовать бросок в кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров.  Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу» Бросок в кольцо одной рукой от плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков.  Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	гру в баскетбол,
кольцо одной от плеча с места и после ведения с 2,4 метров. Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу» Учатся Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. мяча, зоны, Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	веты и требования
после ведения с 2,4 метров. Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу» Учатся Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. Учебная игра баскетбол по секунд.	
Учебная игра  Подвижная игра «мяч ловцу»  Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	
Подвижная игра «мяч ловцу»  Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков.  Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	
Бросок в кольцо одной рукой от применять то плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. мяча, зоны, Учебная игра баскетбол по секунд. упрощенным правилам.	
плеча на результат. Сочетание игры. Продоприемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. мяча, зоны, Учебная игра баскетбол по секунд. упрощенным правилам.	целесообразно
приемов передвижений и правила игры остановок, передач и бросков. мяча, зоны, Учебная игра баскетбол по секунд. упрощенным правилам.	от или иной прием
остановок, передач и бросков. мяча, зоны, Учебная игра баскетбол по секунд. упрощенным правилам.	олжают осваивать
Учебная игра баскетбол по секунд. упрощенным правилам.	і такие, как пронос
упрощенным правилам.	правило 8, 24
7 1	
14 Ору в парах с баскетбольными Овладевают н	
	новыми
мячами. Поворот с мячом на техническими	и приемами игры.
	новыми

		месте, перевод мяча с руки на	взаимодействуют со
		руку на месте и в движении.	сверстниками и с учителем по
		Учебная игра	правилам игры и спорным
		i rechair in pu	моментам.
	15	Поворот с мячом на месте,	Применяют правила подбора
		перевод мяча с руки на руку на	одежды, организовывают
		месте и в движении. Бросок в	самостоятельные занятия.
		кольцо одной рукой от плеча с	Моделируют технику и
		отскоком от щита в игре ,после	задумываются о тактике игры,
		остановки в два шага или	описывают технические
		остановки прыжком. Учебная игра	приемы.
		3x3, 4x4	
-	16	Совершенствовать поворот с	Применяют поворот с мячом
		мячом на месте, перевод мяча с	на месте в игре, применяют
		руки на руку на месте и в	перевод мяча перед собой в
		движении. Учебная игра с	движении в игре. Используют
		применением изученных	игру баскетбол как средство
		технических приемов, бросков	активного отдыха,
		одной.	уважительно относятся к
			соперникам.
	17	Новый комплекс ору, бег 5 мин.	Учатся играть в баскетбол по
		Игра баскетбол, итоги	правилам, не нарушать правила
		баскетбольной подготовки.	игры. Соблюдают технику
			безопасности. развивают
			комплекс физических качеств
			присущий игра баскетбол.
	Лыжная	История лыжного спорта,	Изучают историю лыжного
1	подготовка 20	эволюция инвентаря. Основные	спорта, запоминают имена
ι	часов	правила соревнований. Правила	выдающихся лыжников.
		одежды и обуви, температурный	Соблюдают правила ,что бы
		режим. Правила техники	избежать травм при ходьбе на
		безопасности	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	Продолжают овладевать
		по лыжной подготовке. До	соблюдать равновесия при
		занятий, во время, после занятий.	скольжении на лыжах, на
		Безопасное передвижение на	одной лыже. Вспоминают

	лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю. Продолжить развивать равновесие в скольжении на лыжах Обучить бесшажному лыжномуходу. Повторить скользящий шаг Эстафета с этапом до 100 м. пройти в медленном темпе 100 м	технику скользящего шага и его основные фазы, шаг являющийся основой классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты
2	Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, закрепить технику бесшажного лыжного хода Закрепить работу рук при бесшажном л/х. продолжить обучение попеременно двушажному лыжному ходу. Пройти в медленном темпе дистанцию до 1000м, эстафета с этапом до 100 м.	Активно изучают технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов. Изучают 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. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного хода работу рук, ног, 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	Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют технику в зависимости от

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

	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 олнокласников.

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

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

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

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

	Спортивная игра «Лапта».	контролировать состояние
	Развитие выносливости.	утомления, поддерживать
	Tusbrine Bbilloesinboeth.	одноклассников, бегать по
		технике бега на средние и
		<u> </u>
		длинные дистанции.
		Соблюдать технику
		безопасности во время бега.
		Играют в «Лапту».
3	Равномерный бег дистанция 2000	Уметь бегать в равномерном
	м. Бег в гору. Преодоление	темпе, распределять силы,
	препятствий. Спортивная игра	контролировать состояние
	«Лапта». Развитие	утомления, поддерживать
	выносливости.	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	Уметь бегать в равномерном
7	дистанцию до 2000 м. Игра по	• •
		темпе, распределять силы,
	выбору детей.	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
-	2 copins a mige reemponentia	заложенные в рабочей
		программе.
2	Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания
<u> </u>	теория в виде тестирования	_
		заложенные в рабочей

		программе
		1 1

## 6 класс

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

			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.
2	Легкая атлетика	Правила безопасности на уроках	Изучают историю лёгкой
	16 часов	легкой атлетики, высокий старт,	атлетики и запоминают
		старт с опорой на одну руку, бег до	имена выдающихся
		2 мин	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
	1	Проруда борожа стана	Orway y payor
	1	Правила безопасности на уроках	
		легкой атлетики, высокий старт,	старта, старта с опорой на одну

	старт с опорой на одну руку,	руку, стартуют на короткие
	низкий старт бег до 2 мин	дистанции, развивают
	пизкий старт ост до 2 мин	выносливость, быстроту.
		Начинают овладевать навыком
2	Constant and the constant for	низкого старта
2	Старт с опорой на одну руку, бег	Описывают технику высокого
	30 метров, бег на выносливость до	старта и низкого старта, старта
	4 мин. Низкий старт	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	Выполняют беговые и
	длину с места, бег на	прыжковые упражнения
	выносливость до 5 мин, подвижная	самостоятельно и осознанно,
	игра с элементами легкой атлетики	выполняют контроль чес
		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.	Развивают навык выполнения
	прыжок в длину с разбега согнув	техники прыжка в длину
	ноги. Прыжок в длину с места. Бег	1
	до 8 мин.	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	Применяют разученные
	старта, прыжок в длину с разбега,	специальные беговые и
	метание малого мяча.	прыжковые упражнения,
	MCTatiffe Master of Will Id.	выполняют технически
		правильно прыжок в длину с
		•
		результаты в спринте,
		соблюдают правила техники
		безопасности во время метаний

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

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

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

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

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

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

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

	T	
	козла в ширину выполнить на	осваивают стабильный разбег и
	результат	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	Развивают навыки упражнений
	брусьях параллельных. Техника	на новом снаряде, соблюдают
	безопасности при занятиях на	технику безопасности.
	брусьях параллельных.	Развивают силовые качества,
	1	
	Упражнения на брусьях (ходьба на	ловкость, гибкость
	руках, висы, упоры, размахивание	
	в упоре, стойка на предплечьях,	
	стойка из виса 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.	
19	Ору на гибкость, занятие на	Овладевают соединением на
	брусьях параллельных. Техника	
	безопасности при занятиях на	
	брусьях параллельных.	repes enancy.
	Упражнения на брусьях (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 брусьях	
	параллельных с мальчиками.	
	Девочки закрепить комбинацию	
	прыжков через скакалку.	
20	Ору на гибкость, занятие на	Четко различают занятия
	брусьях параллельных. Техника	гимнастикой и другими видами
	безопасности при занятиях на	спорта, осознанно применяют
	брусьях параллельных.	
		V 1

		Упражнения на брусьях (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 брусьях параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию прыжков через скакалку. Выборочно оценить упражнения со скакалкой и на брусьях.	повседневной жизни. Знают приемы страховки и самостраховки, 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. Информируются 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.

	T 2222	La
4	ОРУ в парах с волейбольными мячами, совершенствовать жанглирование над собой верхнее и нижнее. Правила игры в волейбол, размеры площадки. Роли игроков.  Комплекс ОРУ в парах на сопративление. Выполнить жанглирование нижнее и верхнее на результат не выходя из круга 10 раз. Игра пионербол.	Совершенствуют умение жанглировать над собой снизу и сверху. Правильно держат руки и ноги. Устраняют грубые и мелкие ошибки. Вырабатывают ловкость, тактильную чувствительность.  Оценивают себя в жанглировании устраняют ошибки при помощи учителя, совершенствуют командные и индивидуальные действия в
5	Комплекс Ору на ловкость. Передачи мяча нижние, Передачи мяча нижние, в стену, в стену, в сетку, через сетку.	пионерболе.  Овладевают навыком передачи мыча 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 2x2,3x3 по упрощенным правилам без подач.	Овладевают навыком передачи мыча 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 2x2,3x3 по упрощенным правилам без подач.	Организуют совместные занятия, уважительно относятся к товарищам. Используют упражнения из волейбола для
8	Выполнить передачи нижние в парах на результат (10 передач), совершенствовать передачи	Оценивают себя и сверстников в умении передач в парах

	T	T
	верхние в парах и от стены, совершенствование стоек и передвижений игрока в волейболе. Учебные игры 3х3 по упрощенным правилам	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 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
13	Комплекс ОРУ на координацию. Выполнение нижней прямой подачи на результат (бподач через сетку). Игра в волейбол с применением изученных технических приемов, перехода.	соблюдают правила техники
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	Описывают технику приема
	мяча с подачи снизу закрепить.	мяча с подачи. Устраняют
	Совершенствование изученных	характерные ошибки при
	технических приемов в игре	приеме мяча
	волейбол.	приеме ми н
16	Жанглирование в кругу. Прием	Осваивают игру на троих.
	мяча с подачи снизу	Совершенствуют знание
	совершенствовать.	правил, умение вести счет.
	Совершенствование изученных	Подбирают одежду.
	технических приемов в игре	Организуют судейство.
	волейбол. Игра в три касания.	
17	Выполнение приема мяча с подачи	Умеют правильно принимать
	снизу на оценку (5 приемов), игра	мяч снизу и отправлять его над
	в волейбол.	собой.
Лыжная	Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних
подготовка 20	Применение лыжных мазей.	видов спорта для укрепления
часов	Значение занятий на лыжах для	здоровья, основных систем
	поддержания работоспособности.	организма и для развития
	Требования к одежде и обуви	физических качеств.
	занимающегося лыжника.	Соблюдают правила техники
	Оказание первой помощи при	безопасности. Раскрывают
	обморожениях.	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
1	Таууууда баралга эзг элг элг элг	обморожениях и травмах.
	Техника безопасности на уроках по	Продолжают овладевать
	лыжной подготовке. До занятий, во	равновесием при скольжении на
	время, после занятий. Безопасное	лыжах, на одной лыже.
	передвижение на лыжах по	Вспоминают технику
	дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю.	скользящего шага и его
	1	основные фазы, шаг
	Продолжить развивать равновесие	являющийся основой
	в скольжении на лыжах Повторить скользящий шаг без	классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты .
	1	_
	палок, Повторить технику лыжных	вспоминают технику изученных

	ходов разученных ранее.	л/ходов(одновременно
	Эстафета с этапом до 150 м.	двушажного, одновременно
	пройти в медленном темпе 1000 м	одношажного, одновременно
	проити в медленном темпе тооо м	•
		бесшажного)
2	Совершенствовать упражнение в	Активно совершенствуют
	равновесии на одной,	технику бесшажного и
	совершенствовать технику	попеременно двушажного
	бесшажного лыжного хода	лыжных ходов.
	Продолжить совершенствование	Совершенствуют работу рук,
	попеременно двушажного	корпуса, постановку палок при
	лыжного хода. Пройти в среднем	бесшажном л/х
	темпе дистанцию до 1000м,	
	эстафета с этапом до 150 м.	
	зетафета с этапом до 130 м.	
3	Бесшажный лыжный ход	Качественно и правильно
	совершенствовать во время	выполняют технику
	разминки на дистанции 1 км.	бесшажного лыжного хода в
	Повторить технику попеременно	целом. Овладевают работой рук
	двушажного лыжного хода работу	в попеременно двушажном л/х
	рук, эстафета с этапом 100 м.	благодаря специальным
	Пройти 100 м изученными	упражнениям
	лыжными ходами	
4	Бесшажный лыжный ход оценить	Оценивают умение выполнять
	на участке с небольшим уклоном.	бесшажный лыжный ход.
	Выполнить на результат технику	Выполняют в целом
	попеременно двушажного	попеременно двушажный
	лыжного хода в целом. эстафета с	лыжный ход соблюдая все его
	этапом 120 м. Пройти 1500 м	основные фазы. Получают
	изученными лыжными ходами	знания по тактическому
		применению по дистанции
		изученных л/х
5	ОРУ на лыжах. Совершенствовать	Осуществляют самоконтроль во
	технику попеременно двушажного	время занятий на лыжах.
	лыжного хода работу рук, ног, в	Моделируют и варьируют
	целом, согласованность работы	технику в зависимости от
	рук, ног, дыхания на дистанции до	рельефа местности.
	2000 м без учета времени.	Взаимодействуют со
	Совершенствовать дновременно	сверстниками.
	двушажный лыжный ход.	-
	дьушампын лымпын ход.	Совершенствуют технику одновременно двушажного л/х
6	Совершенствовать одноопорное	Согласовывают движения рук,
	_	
	скольжение с переносом веса тела	ног, тела и дыхания в
1 1	на скользящую ногу в целях	одновременно двушажном л/х.

	развития равновесия и	Соблюдают интервал и
	•	дистанцию. Соблюдают
	совершенствования скользящего шага. Совершенствовать технику	правила техники безопасности
		правила техники осзопасности
	одновременно двушажного	
	лыжного хода на дистанции 1500 м	
	на учебном круге.	
7	Одновременно одношажный	Овладевают техникой
	лыжный ход. Подготовка к	одновременно одношажного
	дистанции 1 км. Пройти	лыжного хода. Развивают
	дистанцию 2 км изученными	общую выносливость.
	лыжными ходами.	
8	Одновременно одношажный л/х	Закрепляют навык по технике
	закрепить на учебном круге.	одновременно одношажного
	Работа на склоне с углом уклона	хода, совершенствуют технику
	40-50 гр. Спуск в низкой и средней	спусков и подъемов елочкой.
	стойке с прохождением в воротца,	Овладевают техникой подъема
	подъем елочкой, подъем	скользящим шагом.
	1	1 *
	дистанцию до 2000 м без учета	вырабатывают правильное
	времени	представление о положение
		тела в пространстве.
9	Работа на склоне с углом уклона	Совершенствуют подъем
	40-50 гр. Спуск в низкой и средней	скользящим. Вырабатывают
	стойке с прохождением в воротца,	качество общей и специальной
	подъем скользящим шагом ,	выносливости. Оценивают свой
	торможение плугом у подножия	возможности на дистанции 1
	горы. Пройти дистанцию до 1000 м	KM.
	на время.	
10	Совершенствовать одновременно	Овладевают безошибочным
	одношажный лыжный ход. Работа	
	на склоне с углом уклона 450-50гр.	одношажного л/х.
	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.	
11	Выполнение на результат	· ·
	одновременно одношажного	применяют правила оказания
	лыжного хода. Выполнение на	первой помощи при
	результат подъема в гору	обморожениях. Оценивают
	скользящим шагом. Прохождение	навыки по изученному
L	<u> </u>	·

	дистанции до 3000 м без учета	THE THE TANK AND THE TRANSPORT OF THE TANK
		лыжному ходу и подъему
12	времени.	скользящим шагом.
12	Работа на склоне с углом уклона 50	Совершенствуют умение
	гр, совершенствовать торможение	тормозить плугом,
	полуплугом, повороты плугом и	совершенствуют поворот
	переступанием, подъем	переступанием в движении,
	полуелочкой. Контрольная	поворот плугом и объезд стоек,
	прикидка на дистанцию 2000 м.	овладевают подъемом
		полуелочкой.
13	Работа на склоне с углом уклона 50	Выполняют с соблюдением
	гр. Совершенствовать повороты	техники торможение
	плугом и переступанием,	полуплугом оценивают себя,
	торможение полуплугом и подъем	товарищей, анализируют и
	полуелочкой. Дистанцию до 1000	устраняют ошибки.
	м без учета времени.	Совершенствуют навыки
	7 1	торможения и полуплугом и
		подъема полуелочкой.
14	Работа на склоне с углом уклона 45	Развивают общую и
	гр. Спуск в низкой и средней,	специальную выносливость.
	основной стойке с прохождением	
	_	правильно и на оценку
	в воротца и объездом стоек при	выполняют торможение
	помощи применения поворота	полуплугом и подъем
	переступанием в движении,	полуелочкой.
	подъем полуелочкой, торможение	
	полуплугом на результат Пройти	
	дистанцию до 3000 м с переменной	
	скоростью.	
15	Оценить спуск в низкой, средней,	Развивают скоростные качества
	основной стойке. Круговая	
	эстафета с этапом 150м с	
	подъемами и спусками, дистанция	
	1000 м.	
16	Соревнования на дистанцию 2 км	Выполняют лыжные гонки на
	Ору на восстановление дыхания,	результат, узнают свое время,
	игра на лыжах	анализируют тактику гонок,
	III pa IIa sibixax	старт, финиш, прохождение
17	Constitution of the constit	Дистанции технику
1/	Совершенствовать технику	Совершенствуют технику
	лыжных ходов, подъемов и	поворота плугом, технику
	спусков. Совершенствовать	передачи эстафеты на лыжах
	поворот плугом вправо и влево при	
	спуске горки. Эстафета с этапом	
	200 м	

	[ ~	
18	Соревнование на дистанцию 3000	
	м (мальчики). и 1000 м для «задолжников». Подвижная игра	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	_	распределять свои силы по, дистанции. Готовятся к сдаче
	на лыжах	
		1
19	Совершенствовать технику	морально-волевые качества
19		
	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	Анализируют выполнение
20	на результат. Итоги лыжной	поворота плугом при спуске с
	подготовки.	горки. Подводят итоги лыжной
	подготовки.	подготовки.
Вариативная		подготовки
часть 30 часов.		
Баскетбол 12		
часов		
14002		
1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг.	Вспоминают технику
	Вспомнить изученные технические	безопасности при игре б/б.
	приемы в баскетболе за 5 класс.	Взаимодействуют со
	Челночный бег 3х10.	сверстниками во время игры.
	Совершенствовать передачи в	Совершенствуют умения и
	движении в парах, бросок одной с	навыки освоенные в 5 классе.
	места, бросок в кольцо после	
	ведения из под щита. Игра	
	баскетбол.	
2	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг.	Овладевают перехватом и
	Вспомнить изученные технические	ловлей высоко и низко
	приемы в баскетболе за 5 класс.	летящих мячей также с отскока.
	Совершенствовать передачи в	Анализируют правила игры,
	движении в парах, бросок одной с	ошибки свои и одноклассников.
	места, поворот с мячом на месте,	Выполняют судейство игры
	бросок в кольцо после ведения из	баскетбол.
	под щита. Игра баскетбол	
3	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг.	Совершенствуют технику
	Совершенствовать передачи в	броска после ведения.
	движении в парах, бросок одной с	Овладевают ведущим звеном
	места, ловля высоко и низко	техники. Исправляют грубые
i e	летящих мячей. Бросок в кольцо	ошибки, видят ошибки свои и у

	после ведения из под щита на	товарищей. Совершенствуют и
	результат. Игра баскетбол	применяют в игре передачи в
	pesymetar . In pa oackeroon	движении, повороты с мячом на
		месте, броски одной с места и в
		движении.
	Ору на координацию с	Соблюдают правила техники
	баскетбольными мячами.	безопасности, выполняют
	Вырывания мяча у соперника.	овладение мячом при помощи
	Учебно-тренировочная игра	вырывания у соперника.
5	Ору на координацию с	Применяют бросок по кольцу в
	баскетбольными мячами.	движении после ведения, знают
	Вырывания мяча у соперника.	технику броска и его
	Учебно-тренировочная игра.	тактическое применение.
		Устраняют мелкие ошибки.
		Применяют вырывание мяча в
		игре с частичным
		сопротивлением по заданию
		учителя.
6	Ору на координацию с	Совершенствуют навык
	баскетбольными мячами.	вырывания мяча. Овладевают
	Совершенствовать вырывание	защитной стойкой и опекой
	мяча у соперника. Защитная стойка	
	с выставленной ногой и опека	игрока. Применяют ранее
		изученные технические приемы
	игрока в стойке. Учебно-	в игре б/б
	тренировочная игра	X.
	Ору на координацию с	1 1
	баскетбольными мячами.	1 , 1
	Выполняют вырывание мяча у	1 ' ' '
7	соперника на результат. Защитная	
	стойка с выставленной ногой и	
	опека игрока в стойке. Учебно-	опеку игрока в специальных
	тренировочная игра	подводящих упражнениях.
8	Ору на координацию с	Овладевают тактическим
	баскетбольными мячами в парах и	применением опеки игрока,
	тройках. Совершенствовать	овладевают разными
	вырывание мяча у соперника.	вариантами защитных стоек
	Защитная стойка и ее варианты.	
	Учебно-тренировочная игра	
9	ОРУ со скакалками. Выполнение	Результативно применяют
	защитной стойки с выставлением	1
	вперед ноги на результат. Игра	
	баскетбол.	Знают правила цилиндра
10	Ведение мяча разной высоты, с	Осваивают технику выполнения
10	Degenine with the pushfort abbiection, c	Cobambator Textility bullionitelling

	изменением направления и	штрафного броска, овладевают
	скорости. Штрафной бросок.	
	Тактическое взаимодействие двух	взаимодействиями двух игроков «Двойка», «Передай
	_	
	игроков «Двойка», «Передай мяч	мяч и выйди».
11	и выйди».	2
11	Продолжить изучение ведения	Закрепляют технику
	мяча разной высоты, с изменением	выполнения штрафного броска,
	направления и скорости.	взаимодействия двух игроков
	Штрафной бросок. Тактическое	«Двойка», «Передай мяч и
	взаимодействие двух игроков	выйди».
	«Двойка», «Передай мяч и	
	выйди». Учебная игра	
12	Совершенствовать изучение	Совершенствуют технику
	ведения мяча разной высоты, с	выполнения штрафного броска,
	изменением направления и	знакомятся с правилами
	скорости. Штрафной бросок.	выполнения штрафного броска
	Тактическое взаимодействие двух	применяют в игре.
	игроков «Двойка», «Передай мяч	Оттачивают взаимодействия
	и выйди». Учебная игра	двух игроков «Двойка»,
		«Передай мяч и выйди».
Северное	Возникновение и становление	Знают рекорды ЯНАО.
многоборье 14	национальных видов спорта в	Продолжают овладевать
часов	ЯНАО, показать видео, рассказать	техникой прыжков через нарты,
1	о чемпионах. Рекорды	тройного национального
	национальных видов спорта,	прыжка, перетягивания палки,
	правила соревнований по	видят свои и чужие ошибки.
	отдельным видам.	Участвуют в соревнованиях.
	Повторить прыжки через нарты,	7
	мячи, скамейки.	
	Совершенствование физических	
	качеств: сила мышц стопы и мышц	
	голени, развитие	
	координационных способностей	
2	Совершенствовать прыжки через	Совершенствуют техникой
_	нарты, мячи, скамейки.	разворота при прыжках,
	Совершенствование	совершенствуют прыжки через
	двигательного навыка разворота	нарты. Совершенствуют
	при прыжках. Совершенствование	качества общей выносливости.
	физических качеств: сила мышц	Ra reerba conten abilitesimbeern.
	стопы и мышц голени, развитие	
	координационных способностей	
3	-	Соронионотрудот
3	Совершенствовать прыжки через	Совершенствуют техникой
	нарты, мячи, скамейки .Развитие	разворота при прыжках,

	приготали ного новине моррофото	CODADINALICEDINATE HALLINGE HOSES
	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
	1	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 скоростносиловых 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 скоростносиловых 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 скоростносиловых 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 скоростносиловых 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

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

	препятствий. Спортивная игра	контролировать состояние
	«Лапта». Развитие выносливости.	
	«лапта». газвитие выносливости.	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	Уметь бегать в равномерном
	«Километры здоровья». Игра по	темпе, распределять силы,
	выбору детей.	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	Знать теоретические знания
	приложения)	заложенные в рабочей
		программе

## 7 класс

$N_{\underline{0}}$	Раздел,	Тема	Виды деятельности
$\Pi/\Pi$	количество		обучающихся
	часов		
1	Основы знаний	Самоконтроль субъективные и	Выполняют тесты на
	в течении	объективные показатели	приседания и пробу с
	учебного года	самочувствия. Измерение резервов	задержкой дыхания. Измеряют
		организма и состояния здоровья с	пульс до, во время и после
		помощью функциональных проб.	занятий физическими
		Первая медицинская помощь при	упражнениями. Заполняют

		травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и	с одноклассниками
		разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФКиС. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	
2	Легкая атлетика 16 часов	Правила безопасности на уроках легкой атлетики, высокий старт, старт с опорой на одну руку, бег до 2 мин	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в поцессе 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.
	1	1Правила 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.	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	Выполняют беговые и
	эстафетах с этапом 40-50 м,	прыжковые упражнения
	совершенствовать прыжок в длину	самостоятельно и осознанно,
	с места, бег на выносливость до 6	выполняют контроль ЧСС,
	минут с 2-3 ускорениями,	дозируют, физическую
	подвижная игра с элементами	нагрузку, взаимодействуют со
	легкой атлетики.	сверстниками во время игры.
		Устраняют грубые и мелкие
		ошибки во время низкого
		старта, прыжка с места.
4	Выполняют бег 60 м с низкого	Совершенствуют навык
	старта на результат.	выполнения техники прыжка в
	Совершенствовать прыжок в длину	длину способом согнув ноги с
	с разбега согнув ноги. Прыжок в	разбега в 18 -30 шагов.
	длину с места. Бег до 8 мин.	Развивают физические качества
		выносливости, контролируют
		физическую нагрузку по
		внешним признакам.
		Совершенствуют низкий старт.
5	Контроль бега 500 м с низкого	Применяют разученные
	старта, прыжок в длину с разбега	специальные беговые и
	«согнув ноги», метание малого	· ·
	мяча.	выполняют технически правильно прыжок в длину с
		разбега, узнают свои
		результаты в беге 500 м,
		соблюдают правила техники
		безопасности во время метаний
	TC	и прыжков.
6	Контроль прыжка в длину с места	Знают свойства спортивных
	по нормативы 7 класса.	снарядов, законы физики от
	Совершенствовать метание малого	чего зависит дальность полета
	мяча с трех шагов разбега	малого мяча, оценивают себя и
	продолжение совершенствования,	своих сверстников,
	прыжка в длину, игра пионербол	совершенствуют ранее
	на свежем воздухе	изученные навыки в прыжках и
		метаниях, применяют активный
		отдых в игре
7	Совершенствовать прыжок в длину	Совершенствуют и развивают
	с разбега способом «согнув ноги»,	технику прыжка в длину с

Т	·-	
	метание малого мяча 15о грамм с	разбега и метания малого мяча
	3-5 шагов разбега обратить	с 3-5 шагов, знают требуемый и
	внимание на угол вылета, наличие	свой результат, знают
	положения «натянутый лук»,	разновидности техники
	подготовка к бегу на 1000 м легкий	прыжков в длину мировые и
	бег	отечественные рекорды,
		соблюдают технику
		безопасности
8	Эстафеты с этапом до 50 м,	Применяют упражнения
	выполнение на результат бега 1000	развивающие требуемые
	м. игра «Вышибалы»	физические качества быстроту,
	m. mpa (Bbiiiinoasibi//	выносливость, мощность.
		Оценивают бег на 1000 м
		тактическую подготовку.
9	Метание малого мяча на результат	Соблюдают технику
	по нормативу 7 класса,	безопасности, оценивают свой
	преодоление легкоатлетической	результат по метанию, делают
	полосы препятствий, бег до 11	выводы. Получают знания о
	мин. Игра на восстановление	финальном усилии при
		метаниях, демонстрируют
		вариативное выполнение
		метаний
10	Преодоление полосы препятствий,	Вспоминают материал 6-го
	бег без учета времени 1500 метров.	класса. Познают прикладное
	Совершенствовать прыжок в длину	значение занятий по легкой
	с разбега.	атлетике, ведут самоконтроль
	o passora.	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	Оценивают качества
	теннисного мяча в неподвижную	скоростной выносливости в
	цель, «игра перестрелка».	беге на 1500 м, тактику бега,
		умение бегать по правилам,
		оттачивают качества точности,
		вырабатывают способность
	1	взаимодействуют со

			сверстниками в процессе игры
	12	Pornavius agradaris Marayisa P	
	12	Встречные эстафеты, метание в	Совершенствуют специальные
		цель с 8 метров, прыжок в длину с	беговые и прыжковые
		разбега способом согнув ноги на	упражнения, развивают
		результат по нормативу 7-го	точность движений,
		класса, игра пионербол на свежем	приобщаются к зож и занятиям
		воздухе	на свежем воздухе. Узнают
			свой результат по прыжку.в
			длину с разбега.
	13	Беговые и прыжковые упражнения,	Выполняют метание в цель,
		метание в цель на результат,	соблюдают дисциплину,
		прыжок в высоту способом	познают эволюцию прыжка в
		«перешагивание»	высоту, получают знания
		совершенствовать.	техники прыжка основных ее
		1	звеньев. Совершенствуют и
			развивают навык по прыжку в
			высоту с разбега способом
			«перешагивание».
	14	For 2000s for yware prosess	-
	14	Бег 2000м без учета времени,	Применяют разученные
		поводящие и подготовительные	упражнения для развития
		упражнения перед прыжком в	выносливости, применяют
		высоту способом «ножницы»	знания тактики бега старта и
			финиша, совершенствуют
			знание техники прыжка в
			высоту.
	15	Специальные беговые и	Совершенствуют технику
		прыжковые упражнения, прыжок в	разбега, перехода через планку,
		высоту в целом и по частям	приземления, выполняют
		,прыжок через планку ,	поворот таза при переходе
		приземление, ору на	через планку уход от планки,
		восстановление	взаимодействуют со
			сверстниками в процессе
			занятия.
	16	Оценочное выполнение прыжка в	Узнают о своих результатах при
		высоту, итоги легкой атлетики	прыжках в высоту,
			анализируют опыт занятий
			легкой атлетикой
3	Гимнастика 20	История развития гимнастики,	Овладевают правилами техники
	часов	виды гимнастики, правила	безопасности во время занятий
		гигиены, правила выполнение	гимнастикой, правилами
		упражнений на снарядах. Правила	-
		1	
		техники безопасности.	различают виды и
		Акробатика, строевая подготовка,	предназначение разных видов

	VIINOVIIAIIII IIO OHONGTOV	гимнастики, знают названия
	упражнения на снарядах.	,
	Спортивная гимнастика,	снарядов, строевые команды,
	художественная гимнастика,	правила спортивной одежды и
	атлетическая гимнастика,	обуви, правила личной гигиены.
	прикладная гимнастика	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 ,	Различают строевые команды
	•	_
	перестроения в движении,	«на пра-во!», «на ле-во!», «Пол-
	повороты в движении, размыкания	оборота налево!», «Полшага!»
	и смыкания. Новый комплекс	«Полный шаг!»,четко
	общеразвивающих упражнений,	выполняют строевые команды.
	акробатические упражнения на	Совершенствуют технику
	матах, лазание по канату в два, три	лазания по канату в два приема,
	приема, лазание по шесту	три пиема ,знают какие мышцы
		развивает лазание. Знают виды
		лазания. Могут составит
		комплекс угг
2	Перестроение из 1 в 2,3 колонны	Овладевают перестроениями в
	на месте и в движении, комплекс	
	угг, акробатика на матах кувырок	
	назад, кувырок вперед, кувырок в	1 1
	сторону, кувырок вперед скрестив	совершенствуют и развивают
	ноги, кувырок назад в полушпагат	технику кувырков в
	(д), стойка на голове и рукох с	группировке, знают технику
	согнутыми ногами (мал), мост из	безопасности при лазании по
	положения стоя с помощью и без	канату
	помощи. Лазание по канату в два,	
	три приема. Игра -эстафета	
3	ОРУ с предметами, акробатика на	Описывают технику
	матах, стойка на лопатках, стойка	акробатических упражнений на
	на голове и руках согнутыми	матах, овладевают техникой
	ногами силой, мост из положения	стойки на голове и руках
	лежа повторить, из положения стоя	согнутыми ногами, мостика из
	с помощью и без закрепить,	положения стоя с помощью и
	Tomompio ii des surpeninib,	nonomina eron e nonomino n

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

	совершенствовать акробатическую	безопасности, выполняют
	комбинацию на матах, лазание по	поточно (соблюдая интервал)
	гимнастической стенке,	полосу препятствий,
	, '	
	гимнастическая полоса	совершенствуют лазание по
	препятствий (проползание по	гимнастической стенке,
	пластунски ,равновесие на бревне	развивают ловкость в полосе
	и соскок, опорный прыжок,	препятствий
	швецкая стенка)	
8	Комплекс ору с набивными	Используют гимнастические
	мячами, лазание по наклонной	упражнения для развития
	скамейке разными способами,	физических качеств,
	совершенствовать разные	соблюдения осанки.
	варианты ходьбы по напольному	
	бревну. Комбинация шагов на	правила страховки и
	гимнастическом бревне для	самостраховки, оценивают
	девочек повторить (приставные, с	двигательный навык в
	- ' -	
	поворотами, шаги польки, с махом	1
	вперед, с хлопком под ногой, за	Понимают красоту и культуру
	спиной, с подседанием), соскок с	движений. Развивают
	бревна прогнувшись соскос с	равновесие в упражнениях на
	бревна спиной вперед, вскок на	бревне, взаимодействуют со
	бревно с мостика в присед, в упор	1 -
	на одну, одна вниз. Мальчики	строевой подготовки.
	занятие на высокой перекладине	
	повторить, подтягивание, висы,	
	упоры, подъем переворотом с	
	помощью, соскок боком, соскок с	
	поворотом	
9	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	Комбинация шагов на	бревне и перекладине.
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	•	Соблюдают правила техники
		_
	(приставные, с поворотами, шаги	безопасности. Правила
	польки, с махом вперед, с хлопком	спортивной одежды и
	под ногой, за спиной, с	регламент урока. Формируют
	подседанием), соскок с бревна	правильное представление о
	прогнувшись соскос с бревна	положении тела в пространстве,
	спиной вперед, вскок на бревно с	развивают координационные
	мостика в присед, в упор на одну,	способности. Познают правила
	одна вниз. Мальчики занятие на	соревнований на
	высокой перекладине,	гимнастическом бревне,
	подтягивание, висы, упоры,	перекладине, имена великих
	подъем переворотом с помощью,	спортсменов в том числе
	1 1	1

10		соскок боком, соскок с поворотом	отечественных.
По		на 90 градусов, соскок спиной	
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 спиной вперед, 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 с пиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, последовательность несложных		вперед.	
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 спиной вперед, в скок 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 с пиной вперед.  11 Гимпастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнают правиля техники перекладине, имена великих спортсменов в том числе отечественных  12 Совершенствовать упражнения с гимнают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных	10	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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 с поворотом на 90 градусов, соскок с поворотом вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, запоминают наизусть последовательность несложных			_
девочек совершенствовать (приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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 с поворотом на 90 градусов, соскок с поворотом вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, запоминают наизусть последовательность несложных		гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
(приставные, с поворотами, шаги польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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 на 90 градусов, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок с пиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическыми палками,		девочек совершенствовать	
польки, с махом вперед, с хлопком под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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 с пиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками,		1	<u> </u>
под ногой, за спиной, с подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, последовательность несложных			•
подседанием), соскок с бревна прогнувшись соскос 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 с пиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическыми палками,		•	-
прогнувшись соскос 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.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине самостраховку и страховку при (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнасти наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			
спиной вперед, вскок на бревно с мостика в присед, в упор на одну, одна вниз. Мальчики занятие на высокой перекладине, подтягивание, висы, упоры, перекладине, имена великих спортсменов в том числе осскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		,	<u> </u>
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.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, последовательность несложных		1	• •
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.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		1	1 -
высокой перекладине, гимнастическом бревне, подтягивание, висы, упоры, перекладине, имена великих подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			•
подтягивание, висы, упоры, перекладине, имена великих подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			<u>-</u>
подъем переворотом с помощью, соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		1 ' ' '	-
соскок боком, соскок с поворотом на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса препятствий совершенствовать, соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			<u>-</u>
на 90 градусов, соскок спиной вперед.  11 Гимнастическая полоса Познают упражнения на препятствий совершенствовать, снарядах, прикладное значение соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в занятиях. Закрепляют и подтягивании. Ору на анализируют технику восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			•
вперед.  11 Гимнастическая полоса познают упражнения на препятствий совершенствовать, снарядах, прикладное значение соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине самостраховку и страховку при (мальчики), тренировка в занятиях. Закрепляют и подтягивании. Ору на анализируют технику восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		<u> </u>	
11 Гимнастическая полоса познают упражнения на препятствий совершенствовать, снарядах, прикладное значение соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		<u> </u>	
препятствий совершенствовать, снарядах, прикладное значение соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине (мальчики), тренировка в занятиях. Закрепляют и подтягивании. Ору на анализируют технику восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных	11	-	Познают упражнения на
соединение на гимнастическом бревне, соединение на перекладине самостраховку и страховку при (мальчики), тренировка в занятиях. Закрепляют и подтягивании. Ору на восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, последовательность несложных			, .
(мальчики),       тренировка       в занятиях.       Закрепляют и подтягивании.         Ору       на восстановление дыхания, на гибкость.       упражнений.         12       Совершенствовать упражнения с гимнастическими       Запоминают наизусть последовательность несложных		<u> </u>	
подтягивании. Ору на внализируют технику восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		бревне, соединение на перекладине	самостраховку и страховку при
подтягивании. Ору на внализируют технику восстановление дыхания, на гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		(мальчики), тренировка в	занятиях. Закрепляют и
гибкость.  12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных			анализируют технику
12 Совершенствовать упражнения с Запоминают наизусть гимнастическими палками, последовательность несложных		восстановление дыхания, на	упражнений.
гимнастическими палками, последовательность несложных		гибкость.	
гимнастическими палками, последовательность несложных	12	Совершенствовать упражнения с	Запоминают наизусть
совершенствовать вскок на бревно соединений на гимнастическом			последовательность несложных
		совершенствовать вскок на бревно	соединений на гимнастическом
со стула, с мостика, соскок лицом бревне и высокой перекладине.		со стула, с мостика, соскок лицом	бревне и высокой перекладине.
вперед, спиной вперед простейшее Соблюдают требования техники		вперед, спиной вперед простейшее	Соблюдают требования техники
соединение с включением безопасности. Используют		соединение с включением	безопасности. Используют
поворота на 180 градусов на данные упражнения для		поворота на 180 градусов на	данные упражнения для
носках, шагов с подседанием, развития скоростно силовых		носках, шагов с подседанием,	развития скоростно силовых
выпада вперед, соскока лицом и качеств, организации		выпада вперед, соскока лицом и	качеств, организации
спиной вперед (девочки). индивидуальных тренировок.		спиной вперед (девочки).	индивидуальных тренировок.
Мальчики совершенствование Овладевают более сложными		Мальчики совершенствование	Овладевают более сложными
висов и упоров , подтягивания, упражнениями на высокой		висов и упоров , подтягивания,	упражнениями на высокой
подъема с переворотом, оборота в перекладине и гимнастическом		подъема с переворотом, оборота в	перекладине и гимнастическом
седе верхом на перекладине, бревне.		седе верхом на перекладине,	бревне.

	соскок из виса на подколенках с	
	помощью учителя, с помощью	
	<u> </u>	
	сверстника после раскачки, соскок	
	из виса поворотом на 90 гр после	
	махов.	
13	Совершенствовать упражнения с	Запоминают наизусть
	гимнастическими палками,	последовательность несложных
	совершенствовать вскок на бревно	соединений на гимнастическом
	со стула, с мостика, соскок лицом	бревне и высокой перекладине.
	вперед, спиной вперед простейшее	Видят свои ошибки, ошибки
	соединение с включением	одноклассников, дают советы,
	поворота на 180 градусов на	анализируют свои достижения.
	носках, шагов с подседанием,	Соблюдают требования техники
		безопасности. Используют
	выпада вперед, соскока лицом и	•
	спиной вперед (девочки).	данные упражнения для
	Мальчики совершенствование	развития скоростно силовых
	висов и упоров , подтягивания,	качеств, организации
	подъема с переворотом, оборота в	индивидуальных тренировок.
	седе верхом на перекладине,	Совершенствуют новые
	соскок из виса на подколенках с	упражнения.
	помощью учителя, с помощью	
	сверстника после раскачки, соскок	
	из виса поворотом на 90 гр после	
	махов.	
14	Ору силового характера,	Оценивают себя, сверстников,
	выполнение на результат	•
	подтягивания из виса хватом	
		1
	сверху, соединения на высокой	
	перекладине из 4 элементов	воспитания.
	мальчики. Соединение на	
	гимнастическом бревне девочки.	
	Подтягивание на низкой	
	перекладине. ОРУ на	
	восстановление.	
15	Полоса препятствий с включением:	Совершенствуют и развивают
	бревна, каната, гимнастической	технику разбега при прыжках
	стенки, проползания, кувырка.	через козла технику опоры
	Опорный прыжок через козла в	
	длину мальчики 110 ноги врозь,	приземления. Соблюдают
	через козла в ширину прыжок	технику безопасности при
	ноги врозь девочки -105см	_
	поги врозь девочки -100см	прыжках. Повторяют
	1	подводящие прыжковые
		подводящие прыжковые упражнения, развивают

		координационные способности
		и прыгучесть.
16	Почесо чественной с римскомоми	• •
10	Полоса препятствий с включением:	Совершенствуют и развивают
	бревна, каната, гимнастической	технику разбега при прыжках
	стенки, проползания, кувырка.	через козла технику опоры
	Опорный прыжок через козла в	перехода через козла и
	длину мальчики 110 см ноги врозь,	приземления. Соблюдают
	через козла в ширину прыжок	технику безопасности при
	ноги врозь девочки -105см.	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,	Повышают свой круг
	выполнить на результат	двигательных знаний и умений,
	упражнение на гибкость наклон	багаж физических
	вперед. Совершенствовать	упражгнений, устраняют
	опорные прыжки ноги врозь, через	ошибки при выполнении
	козла в ширину и длину,	опорных прыжков, осваивают
	выполнить на результат. Прыжки с	стабильный разбег и прыжок от
	мостика гимнастического в	гимнастического мостика.
	глубину.	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	Развивают навыки упражнений
	брусьях параллельных. Техника	на новом снаряде, соблюдают
	безопасности при занятиях на	технику безопасности.
	брусьях параллельных.	Развивают силовые качества,
	Упражнения на брусьях повторить	ловкость, гибкость.
•	го пражисиил па Орус <b>р</b> их ИОВІОРИТЬ	I MUKUCID, I MUKUCID.

	( 5	G
	(ходьба на руках, висы, упоры,	•
	размахивание в упоре, стойка на	1.
	предплечьях, стойка из виса вниз	параллельных (мальчики),
	головой, вис на подколенках,	комбинацию прыжков через
	соскок махом вперед, назад, угол,	скакалку девочки.
	кувырок вперед, сгибание	
	разгибание рук в упоре) .	
	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.	
19	Ору на гибкость, занятие на	Совершенствуют соединение
	брусьях параллельных. Техника	на брусьях, соединение
	безопасности при занятиях на	прыжков через скакалку.
	брусьях параллельных.	
	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.	
	Совершенствовать соединение из 5	
	-6 элементов на брусьях	
	1.0	
	параллельных с мальчиками. Девочки закрепить комбинацию	
	прыжков через скакалку.	
20		Overvinosom seem
20	Техника безопасности при	Оценивают себя и других,
	занятиях на брусьях параллельных.	получают оценку учителя по
	ОРУ с набивными мячами.	выполнению контрольных
	Выполнение на результат	заданий. Четко различают
	соединения из 5-6 элементов на	занятия гимнастикой и другими
	брусьях параллельных (мальчики),	видами спорта, осознанно
	комбинации прыжков (девочки).	применяют упражнения
		гимнастики в повседневной
		жизни. Знают приемы
		страховки и самостраховки,
		составляют комплексы из 6-8

		T	
			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	История волейбола. Правила игры.	Изучают историю волейбола,
·	часов	Правила техники безопасности.	знают эволюцию его как вида
	часов	<u> </u>	
		Техника игры волейбол и ее	спорта. Изучают правила игры,
		классификация. Тактика игры.	запоминают имена
			выдоющихся спортсменом.
			Овладевают знаниями по
			классификации техники игры
			волейбол. Тактика игры в
			волейбол. Информируются о
			отечественной школе волейбола
			и отечественных звездах
			волейбола. Виды волейбола.
	1	Совершенствовать комплекс	Совершенствуют технику
		упражнений с волейбольным	стойки волейболиста, технику
		мячом, стойку волейболиста,	передвижений по площадке,
		передвижения в стойке лицом	остановок. Развивают школу
		вперед, спиной вперед, в сторону.	мяча, владеют мячом .
		Жанглирование нижнее и верхнее	i
		с высотой подлета мяча 1.5-2	1 -
		метра. Совершенствовать передачи	жанглирования мя на.
	2	в парах верхние и нижние	Canadayaya
	2	Ору с волейбольным мячом,	Совершенствуют стойку
		закрепить технику стойки	волейболиста, овладевают
		волейболиста, передвижений в	навыком жанглирования
		стойке, жанглирование на месте	попеременно верхнего и
		попеременно верхнее с нижним	нижнего, общаются со
		высота паодлета мяча 2 м,	сверстниками в процессе урока.
		жанглирование.	Анализируют мелкие ошибки.
			Соблюдают правила техники
			безопасности.
	3	Совершенствовать передачи в	Совершенствуют умение
		парах с волейбольными мячами,	жанглировать над собой снизу и
		совершенствовать жанглирование	сверху попеременно. Правильно
		-r	r/ r ripabilibilo

над собой верхнее и нижнее держат руки и ноги. Ус	тпанцит
	-
	повкость,
	-
тактильную чувствите	льность.
Играют волейбол	
4 Комплекс ОРУ в парах на Оценивают себя	
	страняют
жанглирование нижнее и верхнее ошибки при помощи	
попеременно на результат не совершенствуют коман	
выходя из круга 20 раз. Игра индивидуальные дейс	ствия в
волейбол. волейболе.	
5 Комплекс Ору на ловкость. Совершенствуют г	передачи
Передачи мяча нижние, верхние мяча с верхние,	нижние.
партнеру, в стену, в сетку, через Работают в парах, от	г стены,
сетку совершенствовать. через сетку. Познают н	наиболее
Совершенствовать нижнюю часто встречающиеся	ошибки,
прямую подачу. Игра волейбол. осваивают	исходное
положение. Соверше	енствуют
нижнюю прямую подач	чу. Игру
в три касания.	
6 Совершенствовать передачи Выполняют точно пер	едачи в
	енствуют
подача. Учебная игра 2х2,3х3 по нижнюю прямую подач	•
	рисущие
	зические
качества. Овладевают	
верхней прямой подачи.	
7 Передачи мяча нижние и верхние Организуют сов	
на результат по 15 передач в парах. занятия, уважительно о	
	пользуют
подачи, приема мяча снизу. упражнения из волейб	
Учебная игра 2х2,3х3 по развития координа	
	ценивают
умение выполнять г	-
верхние и нижние, зак	_
навык верхней прямой	-
совершенствуютприем	мяча
снизу с подачи.	
8 ОРУ со скамейкой. Овладевают навыком	_
	страняют
прямой подачи, приема мяча мелкие ошибки, примо	еняют в
снизу, прием мяча сверху. Игра в игре прием мяча с	с низу.
волейбол по правилам. Начинают овладевать и	приемом

	T	**
		мяча сверху. Играют, судят
		игру.
9	Подвижная игра в кругу с элементами волейбола. Верхняя прямая подача на результат 6 подач. Закрепить прием мяча	Оценивают себя и сверстников в умении подавать сверху. Умеют отправить мяч за сетку после 1,2 передач на своем поле
	сверху после подачи. Мини соревнования по волейболу.	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	удара. Учатся применять
	на результат (по технике	* *
	исполнения). Правила выполнения	mandare Tim Mak 2 mker
	нападающих ударов. Игра в	
	волейбол.	
16	ОРУ на гибкость.	Осваивают игру на троих.
	Совершенствование нападающего	Совершенствуют знание
	удара, применение в игре.	правил, умение вести счет.
	Блокирование индивидуальное	Подбирают одежду.
	прямого нападающего удара. Игра	Организуют судейство. Учатся
	в волейбол учебно-тренировочная.	применять нападающий удар в
	Тактика игры.	игре.
17	ОРУ на гибкость.	Совершенствуют игру на
	Совершенствование нападающего	троих. Совершенствуют знание
	удара, применение в игре.	правил, умение вести счет.
	Закрепит блокирование	
	индивидуальное прямого	•
	нападающего удара. Игра в	Применяют освоенные ранее
	волейбол учебно-тренировочная.	_
	Тактика игры.	волейбол. Учатся применять
	1	нападающий удар в игре.
Лыжная	Виды лыжного спорта.	_
подготовка 20	Применение лыжных мазей.	видов спорта для укрепления
часов	Значение занятий на лыжах для	здоровья, основных систем
	поддержания работоспособности.	организма и для развития
	Требования к одежде и обуви	физических качеств.
	занимающегося лыжника.	Соблюдают правила техники
	Оказание первой помощи при	_
	обморожениях. Гонки с	понятия техники выполнения
	«преследованием», гонки с	лыжных ходов и правила
	«выбыванием», преодоление	соревнований. Используют
	уклонов и контруклонов.	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	Продолжают овладевать
	по лыжной подготовке. До	равновесием при скольжении на
	занятий, во время, после занятий.	лыжах, на одной лыже.
	, · ·	=

	Безопасное передвижение на лыжах по дистанции, при спуске с горы, при ходьбе в строю. Продолжить совершенствование размыканий, смыканий в строю. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее. Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м	классических лыжных ходов. Развивают качества быстроты . вспоминают технику изученных л/ходов(одновременно двушажного, одновременно одношажного, одновременно
2	Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, совершенствовать технику бесшажного лыжного хода Продолжить совершенствование попеременно двушажного лыжного хода. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 150 м.	корпуса, постановку палок при
3	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	выполняют технику бесшажного лыжного хода в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном л/х благодаря специальным
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 размыкания смыкания. Совершенствовать технику одновременно	Осуществляют самоконтроль во время занятий на лыжах. Моделируют и варьируют

		TAVILLEY B 20 BIGUMOCTH OT
	одношажного ,двушажного на дистанции до 2000 м без учета	технику в зависимости от рельефа местности.
		1 1
	времени. Совершенствовать	· ·
	одновременно двушажный	_
	лыжный ход.	Совершенствуют технику
	<u> </u>	одновременно двушажного л/х
6	Совершенствовать одноопорное	
	скольжение с переносом веса тела	-
	на скользящую ногу в целях	
	развития равновесия и	Овладевают техникой
	совершенствования скользящего	переходов с хода на ход.
	шага. Совершенствовать технику	_
	одновременно одношажного,	
	двушажного лыжного хода на	правила техники безопасности.
	дистанции 2500 м на учебном	
	круге. Переходы с хода на ход.	
7	Переходы с хода на ход .	
	Подготовка к дистанции 2 км.	переходов с хода ход.
	Пройти дистанцию 2 км	Развивают общую
	изученными лыжными ходами.	выносливость. Вырабатывают
		тактику лыжных гонок
8	Передача эстафеты	Совершенствуют навык
	совершенствовать на учебном	передачи эстафеты (видят
	круге с этапом 200 м. Работа на	ошибки, анализируют технику),
	склоне с углом уклона 50 гр. Спуск	взаимодействуют как команда.
	в низкой и средней стойке, стойке	Овладевают навыками : спуска
	отдыха подъем елочкой,	в сойке отдыха, подъема
	ступающим шагом, торможение	ступающим шагом, торможения
	упором , остановка падением.	упором, остановки падением.
	Пройти дистанцию до 2000 м без	
	учета времени.	
9	Работа на склоне с углом уклона	Закрепляют навыки: спуска в
	50 гр. Спуск в стойке отдыха	сойке отдыха, подъема
	подъем ступающим шагом,	ступающим шагом, торможения
	торможение упором, остановка	упором, остановки падением.
	падением. Пройти дистанцию до	
	2000 м без учета времени	
10	Ору на лыжах. Дистанция 2 км на	Оценивают дистанцию 2 км,
	результат по нормативам 7 класса.	продолжают вырабатывать
	ОРУ на восстановление дыхания.	тактику лыжных гонок.
11	Работа на склоне с углом уклона	·
	50 гр. Совершенствовать спуск в	применяют правила оказания
	стойке отдыха подъем ступающим	первой помощи при
	The state of the s	три

	Waran Tannayawa Wanan	обморожениях Применяют на
	шагом, торможение упором ,	1
	остановка падением. Пройти	1
	дистанцию до 3000 м без учета	
12	времени	остановку падением
12	Работа на склоне с углом уклона	1
	50 гр. Спуск в стойке отдыха	
	подъем ступающим шагом,	оценку учителя. Вырабатывают
	торможение упором , остановка	общую и специальную
	падением на результат. Пройти	выносливость.
	дистанцию до 3000 м без учета	
	времени	
13	ОРУ подготовка к лыжной гонке.	Оценивают себя и других в
	Гонка на результат 3000 м,	умении проезжать дистанцию
	подвижная игра на лыжах.	3000 м. Взаимодействуют при
	-	игре на лыжах
14	Эстафета на склоне. Преодоление	1
	неровностей уклона бугров,	
	впадин. Поворот упором.	поворота упором анализируют
	Совершенствовать поворот	движения центра тяжести при
	переступанием.	преодолении неровностей
	nepeotynamem.	склона и на лыжне.
15	Эстафета на склоне. Преодоление	
	неровностей уклона бугров,	
	впадин. Поворот упором.	поворота упором анализируют
	Совершенствовать поворот	движения центра тяжести при
	1	преодолении неровностей
	переступанием.	
16	Departure we expense Heady Province	склона и на лыжне.
16	Эстафета на склоне. Преодоление	1
	неровностей уклона бугров,	1
	впадин. Поворот упором.	
	Совершенствовать поворот	
	переступанием.	преодолении неровностей
		склона и на лыжне. Соблюдают
		технику безопасности.
17	Совершенствовать материал	Развивают навыки катания с
	пройденный в 6 классе.	горки, применяют технику
	Совершенствовать технику	поворота упором, анализируют
	преодоление неровностей уклона	ошибки.
	бугров, впадин. Поворот упором.	
	Совершенствовать поворот	
	переступанием.	
18	Выполнить на результат технику	Познают прикладное значение
	преодоления бугров и впадин,	_
	преодоления бугров и внадин,	льжного 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 3х10. Совершенствовать передачи в движении в парах, бросок одной с места, бросок в кольцо после ведения из под щита. Игра баскетбол.	безопасности при игре б/б. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Совершенствуют умения и
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	выполнения штрафного броска, знакомятся с правилами выполнения штрафного броска применяют в игре.
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	Применяют ведение мяча
	ведения мяча разной высоты, с	разной высоты, с изменением
	изменением направления и	направления и скорости.
	скорости. Штрафной бросок.	Моделируют игру. Повторяют
	Тактическое взаимодействие двух	правила выполнения штрафных
	игроков «Двойка», «Передай мяч	бросков. Учатся применять
	и выйди». Учебная игра	тактические взаимодействия
	_	двух игроков в игре.
5	Выполнение на результат	Оценивают правильность и
	Штрафного броска 4,3,2 раза из 10	точность при штрафном броске.
	. Выполнение на результат	Получают оценку учителем за
	тактических взаимодействий	выполнение тактических
	«Двойка», «Передай мяч и	взаимодействий, учатся
	выйди». Учебная игра	мыслить во время игры.
6	ОРУ на силу плечевого пояса.	Овладевают техникой броска в
	Бросок в кольцо после ловли.	кольцо после ловли вспоминая
	Тактическое взаимодействие	и сравнивая с броском после
	«Двойка с применением заслона»,	ведения. Овладевают
	«Тройка». Учебная игра	тактическими
		взаимодействиями «Двойка с
		заслоном», «Тройка» в учебной
		игре. Самостоятельно судят
		игру.
	ОРУ на силу плечевого пояса.	Закрепляют технику броска в
	Бросок в кольцо после ловли.	кольцо после ловли вспоминая
	Тактическое взаимодействие	и сравнивая с броском после
7	«Двойка с применением заслона»,	ведения, в упрощенных
	«Тройка». Учебная игра	условиях. Закрепляют
		тактические взаимодействия
		«Двойка с заслоном», «Тройка»
		в учебной игре. Самостоятельно
		судят игру.
8	ОРУ на силу плечевого пояса.	Совершенствуют технику
	Бросок в кольцо после ловли.	броска в кольцо после ловли.
	Тактическое взаимодействие	Закрепляют тактические
	«Двойка с применением заслона»,	взаимодействия «Двойка с
	«Тройка». Учебная игра	заслоном», «Тройка» в учебной
	"Tponku". 7 leonar in pu	игре. Самостоятельно судят
		игрока, разными вариантами

		защитных стоек,
		совершенствуют навыки
		• •
9	ODV va avev Heavapara Hagas	вырывания мяча.  Узнают свой результат по
	ОРУ на силу плечевого пояса.	1 2
	Бросок в кольцо после ловли на	броску в кольцо после ловли.
	результат из 10- 5.4,3раза.	Учатся применять в игре новые
	Тактическое взаимодействие	тактические взаимодействия.
	«Двойка с применением заслона»,	Получают оценку учителя.
	«Тройка». Учебная игра	
10	Перевод мяча перед собой, между	Овладевают во время разминки
	ног, за спиной, поворот с мячом в	переводом мяча с руки на руку
	движении. Выбивание мяча.	перед собой, за спиной, между
	Учебная игра	ног. Овладевают поворотом с
		мячом в движении. Овладевают
		техникой выбивания мяча.
11	Перевод мяча перед собой, между	Закрепляют во время разминки
	ног, за спиной, поворот с мячом в	переводом мяча с руки на руку
	движении. Выбивание мяча.	перед собой, за спиной, между
	Учебная игра	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	Закрепляют во время разминки
	ног, за спиной, поворот с мячом в	переводом мяча с руки на руку
	движении. Выбивание мяча.	перед собой, за спиной, между
	Учебная игра	ног. Закрепляют поворот с
	J Toolian in pa	мячом в движении в
		упрощенных условиях (без
		помех, без опеки защитников).
		Овладевают техникой выбивания мяча вне игры.
		1
		Применяют знания баскетбола в
	D.	повседневной жизни.
Северное	Возникновение и становление	1 1
многоборье 14		Продолжают овладевать
часов	ЯНАО, показать видео, рассказать	техникой прыжков через нарты,
	о чемпионах. Рекорды	тройного национального
	национальных видов спорта,	прыжка, перетягивания палки,
	правила соревнований по	видят свои и чужие ошибки.
	отдельным видам.	Участвуют в соревнованиях.
	Повторить прыжки через нарты,	

	мячи, скамейки.	
	Совершенствование физических	
	качеств: сила мышц стопы и мышц	
	голени, развитие	
2	координационных способностей	Concentration
	Совершенствовать прыжки через	Совершенствуют технику
	нарты, мячи, скамейки.	разворота при прыжках,
	Совершенствование	совершенствуют прыжки через
	двигательного навыка разворота	нарты. Совершенствуют
	при прыжках. Совершенствование	качества общей выносливости.
	физических качеств: сила мышц	
	стопы и мышц голени, развитие	
	координационных способностей	
3	Совершенствовать прыжки через	Совершенствуют технику
	нарты. Развитие двигательного	разворота при прыжках,
	навыка высота преодоления нарт.	совершенствуют прыжки через
	Совершенствование физических	нарты. Развивают двигательный
	качеств: сила мышц стопы и мышц	навык по оптимальной высоте
	голени, развитие	преодоления нарт.
	координационных способностей	Совершенствуют качества
		общей выносливости,
		специальной выносливости.
		Проводится отбор на
		спортивные секции по
		северному многоборью.
4	Навык прыжка по высоте	Развивают навык по
	преодоления нарт. Выполнение	оптимальной высоте
	прыжков через нарты на результат,	
	Игра подвижная с включением	• •
	прыжков.	технику прыжков через нарты с
		разворотом.
5	Тройной национальный прыжок	1
	толчком двух ног с разбега. Игры	-
	включающие в себя прыжки с	прыжка с разбега, соблюдают
	разбега. Развитие скоростно-	технику безопасности,
	силовых способностей. Ловкости,	взаимодействуют со
	силы мышц бедра, плечевого	сверстниками.
	пояса.	
6	Тройной национальный прыжок	Совершенствуют технику
	толчком двух ног с разбега. Игры	тройного национального
	включающие в себя прыжки с	прыжка толчком двух ног с
	разбега. Развитие скоростно-	разбега, соблюдают технику
	силовых способностей. Ловкости,	безопасности, взаимодействуют

	силы мышц бедра, плечевого	со сверстниками.
	пояса.	1
7	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростносиловых 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 скоростносиловых 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	Равномерный бег (18 мин). Бег в	Уметь бегать в равномерном
подготовка		темпе, распределять силы,
часа	Спортивная игра «Лапта».	контролировать состояние
1	Развитие выносливости.	утомления, поддерживать
	т извитие выпосливости.	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	Уметь бегать в равномерном
	гору. Преодоление препятствий.	темпе, распределять силы,
	Спортивная игра «Лапта».	контролировать состояние
	Развитие выносливости.	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	Уметь бегать в равномерном
	здоровья». Бег в гору.	темпе, распределять силы,
	Преодоление препятствий.	контролировать состояние
	Спортивная игра «Лапта».	утомления, поддерживать
	Развитие выносливости.	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	Уметь бегать в равномерном
	«Километры здоровья». Игра по	темпе, распределять силы,
	выбору детей.	контролировать состояние
	13	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	Знать теоретические знания
	приложения)	заложенные в рабочей
		программе

## 8 класс

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

технике двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Общие гигиенические правила, режим дня, УГГ и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки их значение для профилактики утомления условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования время закаливающих процедур. Восстановительный массаж,

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.

занятий, начинают вести лневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают обучения основы технике двигательных действий используют правила ee самостоятельных освоения Обосновывают занятиях. уровень освоенности новых двигательных действий руководствуются правилами профилактики появления устранения ошибок.

Продолжают усваивать основные гигиенические Определяют правила. назначение физкультурнооздоровительных 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. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы.

Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.

16 часов	упражнений на укрепление	легкоатлетических упражнений
	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.	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	1Правила 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

	2.2	1
	минут с 2-3 ускорениями,	
	подвижная игра с элементами	
	легкой атлетики.	сверстниками во время игры.
		Устраняют грубые и мелкие
		ошибки во время низкого
		старта, прыжка с места.
4	Выполняют бег 60 м с низкого	Совершенствуют навык
	старта на результат.	выполнения техники прыжка в
	Совершенствовать прыжок в	длину способом согнув ноги с
	длину с разбега согнув ноги.	разбега в 18 -30 шагов.
	Прыжок в длину с места. Бег до 8	Развивают физические качества
	мин.	выносливости, контролируют
		физическую нагрузку по
		внешним признакам.
		Совершенствуют низкий старт.
5	Контроль бега 500 м с низкого	Применяют разученные
	старта по нормативу 8 -го класса,	специальные беговые и
	прыжок в длину с разбега «согнув	прыжковые упражнения,
	ноги», прыжок в длину с разбега	
	прогнувшись, метание малого	правильно прыжок в длину с
	мяча.	разбега «согнув ноги», узнают
	MA Id.	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
	76	прогнувшись.
6	Контроль прыжка в длину с места	Знают свойства спортивных
	по нормативу 8 класса.	снарядов, законы физики от
	Совершенствовать метание малого	чего зависит дальность полета
	мяча с трех шагов разбега	малого мяча, оценивают себя и
	продолжение совершенствования,	своих сверстников,
	прыжка в длину «согнув ноги»,	совершенствуют ранее
	закрепление прыжковых	изученные навыки в прыжках и
	упражнений и самого прыжка	метаниях, применяют активный
	«прогнувшись» игра пионербол на	отдых в игре
	свежем воздухе.	
7	Совершенствовать прыжок в длину	Совершенствуют и развивают
	с разбега способом	технику прыжка в длину с
	«прогнувшись», метание малого	разбега и метания малого мяча
	мяча 150 грамм с 3-5 шагов разбега	1 -
	man and a second	

	- <del>-</del>	
	обратить внимание на угол вылета,	свой результат, знают
	наличие положения «натянутый	разновидности техники
	лук», подготовка к бегу на 1000 м	прыжков в длину (ножницы)
	легкий бег	мировые и отечественные
		рекорды, соблюдают технику
		безопасности
8	Эстафеты с этапом до 50 м,	Применяют упражнения
	выполнение на результат бега 1000	развивающие требуемые
	м. Совершенствование прыжка в	физические качества быстроту,
	длину способом «прогнувшись»	выносливость, мощность.
	игра «Вышибалы».	Оценивают бег на 1000 м
		тактическую подготовку.
9	Совершенствование прыжка в	Развивают навык прыжка в
	длину способом «прогнувшись».	длину «прогнувшись».
	Метание малого мяча на результат	Соблюдают технику
	по нормативу 8 класса,	безопасности, оценивают свой
	преодоление легкоатлетической	результат по метанию, делают
	полосы препятствий, бег до 11	выводы. Получают знания о
	мин. Игра на восстановление	финальном усилии при
	1	метаниях, демонстрируют
		вариативное выполнение
		метаний
10	Преодоление полосы препятствий,	Вспоминают материал 6-го
	бег без учета времени 1500 метров.	класса. Познают прикладное
	Совершенствовать прыжок в длину	значение занятий по легкой
	с разбега «прогнувшись»	атлетике, ведут самоконтроль
	e pascera «прогнувшнев»	утомления по объективным и
		субъективным признакам,
		развивают морально-волевые качества способность
		противостоять утомлению.
		Применяют упражнения для
		совершенствования прыжка,
		толчка, приземления, варианты
	1500	приземления.
11	Бег на результат 1500 м, метание	Оценивают качества
	теннисного мяча в неподвижную	скоростной выносливости в
	цель с 6-8 метров, игра волейбол	беге на 1500 м, тактику бега,
	на свежем воздухе.	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 зож и занятиям
13	Беговые и прыжковые упражнения метание в цель на результат прыжок в высоту способом «перешагивание» совершенствовать.	Выполняют метание в цель, соблюдают дисциплину,
14	Бег 2000м без учета времени совершенствуют поводящие и подготовительные упражнения перед прыжком в высоту способом «ножницы»	упражнения для развития выносливости, применяют
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту в целом, прыжок через планку, приземление, ору на восстановление	разбега, перехода через планку, приземления, выполняют
16	Оценочное выполнение прыжка в высоту по нормативам 8 класса итоги легкой атлетики	
3 Гимна часов	значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей страховка и помощь во время занятий обеспечение техники	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических

	безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и способностей. Соблюдают правила соревнований. Дозировка упражнений.	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	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	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 пиема ,знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составит комплекс угг
2	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	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

	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	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 ору 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

	положения стоя без помощи и	поворота, применяют эти
		упражнения в акробатической
	переход с моста на одно колено	
	после поворота, стойка на лопатках	комбинациях. Знают и
	(девочки), два кувырка вперед,	применяют приемы страховки и
	кувырок вперед прыжком с места,	самостраховки при занятиях
	силой сойка на голове и руках,	акробатикой на матах
	кувырок назад в упор стоя ноги	Оценивают способность лазать
	врозь. Лазание по канату учет на	по канату на время
	время.	
8	Комплекс ору с набивными	Используют гимнастические
	мячами. Выполнение на результат	упражнения для развития
	на память акробатическое	физических качеств,
	соединение на матах с	соблюдения осанки.
	включением следующих элементов	Совершенствуют и применяют
	кувырок вперед, кувырок назад в	правила страховки и
	полушпагат, равновесие на одной,	самостраховки, оценивают
	мост из положения стоя без	
	помощи и переход с моста на одно	акробатическом соединении.
	колено после поворота, стойка на	Понимают красоту и культуру
	лопатках (девочки), два кувырка	движений. Развивают
	вперед, кувырок вперед прыжком с	равновесие в упражнениях на
	места, силой сойка на голове и	бревне, взаимодействуют со
	руках, кувырок назад в упор стоя	сверстниками в процессе
	ноги врозь. Лазание по канату	строевой подготовки.
	совершенствовать.	
9	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	Комбинация шагов на	бревне и перекладине.
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	девочек совершенствовать	Соблюдают правила техники
	(приставные, с поворотами, шаги	безопасности. Правила
	польки, с махом вперед, с хлопком	спортивной одежды и
	под ногой, за спиной, с	регламент урока. Формируют
	подседанием), соскок с бревна	1 11
	7	1
	прогнувшись соскок с бревна	положении тела в пространстве,
	спиной вперед, махом одной	развивают координационные
	толчком другой соскок вперед	способности. Познают правила
	прогнувшись с поворотом на 90 гр,	соревнований на
	180 гр вскок на бревно с мостика в	гимнастическом бревне,
	присед, вскок в упор на коленях, в	перекладине, имена великих
	упор на одну, одна вниз. Мальчики	спортсменов в том числе
	занятие на высокой перекладине,	отечественных.
	подтягивание, висы, упоры,	
	подъем переворотом с помощью,	
	1 1	

	подъем силой поочередно, вис	
	согнувшись, вис сзади, соскок	
	боком, соскок с поворотом на 90	
	градусов, соскок спиной вперед.	
10	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	Комбинация шагов на	бревне и перекладине.
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	девочек совершенствовать	Соблюдают правила техники
	(приставные, с поворотами, шаги	безопасности. Правила
	польки, с махом вперед, с хлопком	спортивной одежды и
	под ногой, за спиной, с	регламент урока. Формируют
	подседанием), соскок с бревна	правильное представление о
	прогнувшись соскос с бревна	положении тела в пространстве,
	спиной вперед, махом одной	развивают координационные
	толчком другой соскок вперед	способности. Познают правила
	прогнувшись с поворотом на90 гр,	соревнований на
	180 гр вскок на бревно с мостика в	гимнастическом бревне,
	присед, вскок в упор на коленях, в	перекладине, имена великих
	упор на одну, одна вниз. Мальчики	спортсменов в том числе
	занятие на высокой перекладине,	отечественных
	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.	
11	Гимнастическая полоса	Познают упражнения на
	препятствий совершенствовать,	снарядах, прикладное значение
	повторяют соединение на	гимнастики. Выполняют
	гимнастическом бревне 7-го	самостраховку и страховку при
	класса, соединение на перекладине	занятиях. Закрепляют и
	(мальчики) 7-го класса, тренировка	анализируют технику
	в подтягивании. Ору на	упражнений.
	восстановление дыхания, на	
	гибкость.	
12	ОРУ на силу и гибкость.	Запоминают наизусть
	Соединение на бревне девочки: С	последовательность несложных
	косого разбега вскок в упор на	соединений на гимнастическом
	коленях, упор присев, встать руки	бревне и высокой перекладине.
	в стороны, два шага вперед и	Соблюдают требования
1	поворот на лево в упор присев на	техники безопасности.

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 сгибая вис согнувшись, ноги продеть ИХ между руками опустится в вис сзади, обратным перейти движением вис согнувшись и подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания с помощью.

Используют данные упражнения развития ДЛЯ скоростно силовых качеств, организации индивидуальных тренировок. Овладевают более сложными упражнениями 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, опорой стопой бревно, поворот на лево на 180 гр, поворот направо в сед ноги врозь, перемах левой вправо в сед на левом бедре, дохватом левой вперед руки 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 согнувшись вис подъем переворотом, вис на подколенках и соскок после раскачивания помощью.

## Овладевают

последовательностью несложных соединений на гимнастическом бревне И высокой перекладине. Видят ошибки ошибки свои однокласников, 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,	Оценивают себя, сверстников,
	выполнение на результат	получают оценку учителя.
	подтягивания из виса хватом	Применяют знание правил
	сверху, соединения на высокой	гигиены физического
	перекладине совершенствовать.	воспитания. Совершенствуют
		акробатические соединения на
	Соединение на гимнастическом	1 -
	бревне девочки совершенствовать.	бревне и высокой перекладине.
	Подтягивание на низкой	
	перекладине. ОРУ на	
	восстановление.	
15	Полоса препятствий с включением:	Оценивают свой двигательный
	бревна, каната, гимнастической	опыт в соединениях на бревне и
	стенки, проползания, кувырка.	высокой перекладине.
	Выполнение на результат	Совершенствуют физические
	соединений на бревне и высокой	качества в полосе препятствий.
	перекладине.	
16	Полоса препятствий с включением:	Совершенствуют и развивают
	бревна, каната, гимнастической	технику разбега при прыжках
	стенки, проползания, кувырка.	через козла, коня технику
	Опорный прыжок согнув ноги	опоры перехода через козла и
	через козла в длину мальчики 110-	приземления. Соблюдают
	115 см, боком через коня в	технику безопасности при
	ширину с поворотом на 90 гр	прыжках. Совершенствуют
	девочки -105см. Поднимание	подводящие прыжковые
	туловища из положения лежа на	упражнения, развивают
		координационные способности
	результат.	
		_ · ·
		техникой новых прыжков
		Оценивают результаты по
		подниманию туловища из
		положения лежа.
17	Ору у гимнастической стенки,	Повышают свой круг
	выполнить на результат	двигательных знаний и
	упражнение на гибкость наклон	умений, багаж физических
	вперед. Закрепить опорный	упражнений, устраняют ошибки
	прыжок согнув ноги через козла в	при выполнении опорных
	длину мальчики 110-115 см, боком	прыжков, осваивают
	через коня в ширину с поворотом	стабильный разбег и прыжок от
	на 90 гр девочки -105см.	гимнастического мостика.
	• • •	Взаимодействуют со
		сверстниками в системе
		общественно полезной
		деятельности. Устойчиво
		деятельности. Устоичиво

		DI III III III III III III III III III
		выполняют опорные прыжки,
		преодолевают неуверенность,
		выполняют страховку,
		соблюдают правила техники
		безопасности. Оценивают
		свыой уровень гибкости.
18	Ору у гимнастической стенки.	Соблюдают технику
	Совершенствовать и выполнить на	безопасности на уроке,
	результат опорный прыжок	оценивают умение выполнять
	согнув ноги через козла в длину	опорные прыжки. Помогают
	мальчики 110-115 см, боком через	регулировать высоту снарядов,
	коня в ширину с поворотом на 90	убирать снаряды.
	гр девочки -105см.	у оприть спиряды.
19		Вспоминают материал 7-го
19	1	
	брусьях параллельных. Техника	класса. Вспоминают технику
	безопасности при занятиях на	безопасности при занятиях на
	брусьях параллельных.	брусьях. Совершенствуют
	Упражнения на брусьях повторить	пройденные упражнения и
	(ходьба на руках, висы, упоры,	комбинации. Развивают
	размахивание в упоре, стойка на	физические качества.
	предплечьях, стойка из виса вниз	
	головой, вис на подколенках,	
	соскок махом вперед, назад, угол,	
	кувырок вперед, сгибание	
	разгибание рук в упоре) Девочки	
	совершенствовать комбинацию	
	1	
	Совершенствовать соединение из 5	
	-6 элементов на брусьях	
	параллельных с мальчиками.	
	Девочки закрепить комбинацию	
	прыжков через скакалку.	
20	Техника безопасности при	Оценивают себя и других,
	занятиях на брусьях параллельных.	получают оценку учителя по
	ОРУ с набивными мячами. Новая	выполнению контрольных
	комбинация на брусьях	_
	параллельных для мальчиков: С	занятия гимнастикой и другими
	прыжка упор на согнутых руках;	± •
	руки выпрямить; угол-обозначить;	=
	1 7	
	сед ноги врозь и перехват руками	
	вперед; кувырок вперед	-
	согнувшись в сед ноги врозь;	•
	перехват руками за концы и	составляют комплексы из 6-8

		перемах внутрь; махом вперед	упражнений совместно с
		соскок ноги врозь. Девочки: комбинация из 10 прыжков слитно	учителем. Овладевают новой комбинацией на брусьях и
		на скакалке	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	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	мяча, владеют мячом.
	2	Ору с волейбольным мячом, совершенствовать 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 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       нижньов         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.	• •
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
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.

	Concernation	
	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 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.	безопасности. Совершенствуют
	Тактические взаимодействия в	роли в игре волейбол.
	нападении. Игра в волейбол.	Повторяют технику верхней и
	пападении. Игра в воленоол.	нижней боковой подач.
1.4		нападения.
14	Ору силового характера. Оценить	
	технику верхней и нижней	1
	боковых подач: 6 подач без учета	<u> </u>
	зон. Совершенствовать	тактику нападений.
	тактические взаимодействия.	
	Учебная игра.	
15	Ору силового характера. Прямой	
	нападающий удар через сетку	выполнения нападающего
	после навешивания по разным	удара. Учатся применять
	зонам. Прием мяча падением	нападающий удар в игре.
	вперед одной рукой. Игра в	Применяют комбинации с
	волейбол.	нападающим ударом.
16	ОРУ на гибкость.	Осваивают игру на троих.
	Совершенствование нападающего	Совершенствуют знание
	удара, применение в игре.	правил, умение вести счет.
	Блокирование индивидуальное и	Подбирают одежду.
	групповое, прямого нападающего	Организуют судейство.
	удара. Закрепить прием мяча	Совершенствуют нападающий
	одной в падение вперед. Игра в	удар, блокирование в игре.
	волейбол учебно-тренировочная.	Закрепляют прием мяча одной в
	Тактика игры.	падении в перед.
17	ОРУ на гибкость.	Совершенствуют игру на
	Совершенствование нападающего	троих. Совершенствуют знание
	удара, применение в игре.	
	Блокирование индивидуальное и	<u> </u>
	групповое, прямого нападающего	•
	удара. Совершенствовать прием	
	мяча одной в падение вперед.	технические, тактические
	Совершенствовать изученные виды	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	подач, тактику защиты и	1 F. 2012113011.
	нападения. Игра в волейбол	
Лыжная	Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних
подготовка 20	Применение лыжных мазей.	видов спорта для укрепления
часов	Значение занятий на лыжах для	
Tacob	поддержания работоспособности.	
		•
	Требования к одежде и обуви	физических качеств.
	занимающегося лыжника.	Соблюдают правила техники

	Оказание первой помощи при	безопасности. Раскрывают
	обморожениях. Гонки с «преследованием», гонки с «выбыванием», преодоление уклонов и контруклонов.	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 совершенствование размыканий и смыканий в строю. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее. Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м	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, попеременно двушажного)
2	Совершенствовать упражнение в равновесии на одной, совершенствовать технику работы рук при классических лыжных ходах Продолжить совершенствование попеременно двушажного лыжного хода. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 200 м.	Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов. Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х. Применяют специальные упражнения для совершенствования работы рук, работы ног в классических лыжных ходах.
3	Бесшажный лыжный ход совершенствовать во время разминки на дистанции 1 км. Совершенствовать технику попеременно двушажного лыжного	Качественно и правильно выполняют технику классических лыжных ходов в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном

	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 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 ход. Развивают общую выносливость. Вырабатывают тактику лыжных гонок. Закрепляют технику конькового

		лыжного хода
8	Передача эстафеты	Совершенствуют навык
	совершенствовать на учебном	передачи эстафеты (видят
	•	ошибки, анализируют технику),
	17	
	Совершенствовать одновременно	взаимодействуют как команда.
	двушажный коньковый лыжный	Овладевают навыками
	ход. Дистанция до 4000 м	одновременно двушажный
		конькового лыжного хода.
		Дистанция с применением
		конькового л/х
9	ОРУ на лыжах. Выполняют	Оценивают освоение техники
	одновременно двушажный	одновременно двушажного
	коньковый лыжный ход на	лыжного хода. Вырабатывают
	результат. Дистанция с	выносливость в лыжах.
	применением конькового л/х до	
	5000 м (мал), 3000 (дев) без учета	
	времени.	
10	Ору на лыжах. Дистанция 1 км на	Оценивают дистанцию 1 км,
	результат по нормативам 8 класса.	продолжают вырабатывать
	ОРУ на восстановление дыхания.	тактику лыжных гонок.
11	Работа на склоне с углом уклона 50	Осуществляют самоконтроль,
	гр. Совершенствовать спуск в	применяют правила оказания
	стойке отдыха подъем ступающим	первой помощи при
	шагом, торможение упором ,	обморожениях. Применяют на
	остановку падением. Пройти	склоне подъем ступающим
	дистанцию до 3000 м без учета	шагом, торможение упором,
	-	
12	времени.	остановку падением
12	Работа на склоне с углом уклона 50	
	гр. Спуск в аэродинамической	
	стойке, подъем лесенкой,	1
	торможение боковым	Вырабатывают общую и
	соскальзыванием, поворот на	специальную выносливость.
	параллельных лыжах. Пройти	
	дистанцию до 3000 м без учета	спуск в аэродинамической
	времени	стойке, подъем лесенкой,
		торможение боковым
		соскальзыванием, поворот на
		параллельных лыжах.
13	ОРУ подготовка к лыжной гонке.	Оценивают себя и других в
	Гонка на результат 3000 м,	умении проезжать дистанцию
	подвижная игра на лыжах.	3000 м. Взаимодействуют при
		игре на лыжах
14	Работа на склоне с углом уклона 50	Закрепляют технику новых

	гр. Спуск в аэродинамической	навыков : спуск в
	стойке, подъем лесенкой,	аэродинамической стойке,
	торможение боковым	подъем лесенкой, торможение
	1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	соскальзыванием, поворот на	боковым соскальзыванием,
	параллельных лыжах. Пройти	поворот на параллельных
	дистанцию до 3000 м без учета	лыжах.
	времени	
15	Эстафета на склоне. Преодоление	Совершенствуют технику
	неровностей уклона бугров,	преодоления бугров и впадин,
	впадин. Совершенствовать	поворота упором анализируют
	технику новых навыков: спуск в	движения центра тяжести при
	аэродинамической стойке, подъем	преодолении неровностей
	лесенкой, торможение боковым	склона и на лыжне.
	соскальзыванием, поворот на	Совершенствуют технику
	параллельных лыжах.	новых навыков : спуск в
	паражельных льиках.	аэродинамической стойке,
		•
		подъем лесенкой, торможение боковым соскальзыванием,
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		поворот на параллельных
1.5		лыжах.
16	Эстафета на склоне. Преодоление	. Совершенствуют технику
	неровностей уклона бугров,	преодоления бугров и впадин,
	впадин. Совершенствовать	поворота упором анализируют
	технику новых навыков : спуск в	движения центра тяжести при
	аэродинамической стойке, подъем	преодолении неровностей
	лесенкой, торможение боковым	склона и на лыжне.
	соскальзыванием, поворот на	Совершенствуют технику
	параллельных лыжах.	новых навыков: спуск в
	_	аэродинамической стойке,
		подъем лесенкой, торможение
		боковым соскальзыванием,
		поворот на параллельных
		лыжах.
17	Совершенствовать материал	Развивают навыки катания с
	1	горки, применяют различную
	Преодоление неровностей уклона	технику в зависимости от
	бугров, впадин. Совершенствовать	ситуации при катании на
	технику новых навыков : спуск в	склоне.
	аэродинамической стойке, подъем	
	лесенкой, торможение боковым	
	соскальзыванием, поворот на	
	параллельных лыжах.	
18	Выполнить на результат технику.	Познают прикладное значение

	T		
		Спуск в аэродинамической стойке,	лыжного спорта. Оценивают
		подъем лесенкой, торможение	умение в выполнении спуска в
		боковым соскальзыванием,	аэродинамической стойке,
		поворот на параллельных лыжах.	подъем лесенкой, торможение
			боковым соскальзыванием,
			поворот на параллельных
			лыжах
	19	Совершенствовать технику	Вырабатывают тактику лыжных
		лыжных ходов, подъемов и	гонок на 5000 м, учатся
		спусков. Совершенствуют	распределять свои силы по ,
		повороты плугом вправо и влево	дистанции. Готовятся к сдаче
		при спуске с горки. Дистанция	норм ГТО. Развивают
		5000 м без учета времени.	1
	20		морально-волевые качества  Проходят вистании по 5000 м
	20		Проходят дистанцию до 5000 м
		преодолением уклонов и	изученными лыжными ходами
		контруклонов. Итоги лыжной	в том числе с применением
		подготовки за 8класс.	конькового. Подводят итоги
			лыжной подготовки.
	Вариативная		
	часть 30 часов.		
	Баскетбол 12		
	часов		
	1	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг.	Вспоминают технику
		Вспомнить изученные технические	безопасности при игре б/б.
		приемы в баскетболе за 7 класс.	Взаимодействуют со
		Челночный бег 5x10.	сверстниками во время игры.
		Совершенствовать передачи в	
		движении в парах, бросок одной с	
		места, бросок в кольцо после	nabbikii debdeiiiibie b 0 /kiiaeee.
		_	
		ведения из под щита, бросок в	
		кольцо после ловли. Игра	
		баскетбол.	
	2	Совершенствовать перевод мяча	Совершенствуют различные
		перед собой, между ног, за спиной,	варианты ведения, перевода
		поворот с мячом в движении.	мяча, вырывания и выбивания
		Выбивание мяча. Учебная игра	мяча.
	3	ОРУ с набивными мячами 1,2 кг.	Оценивают вместе с учителем
		Выполнить на результат перевод	умение переводить мяч за
		мяча перед собой, между ног, за	спиной, перед собой, между
		спиной, поворот с мячом в	ног, поворот с мячом в
		движении. Выбивание мяча.	движении, выбивание мяча.
1	I	The state of the s	Activition Distribution Militar

	Учебная игра	
4	Совершенствовать изучение	Применяют ведение мяча
	ведения мяча разной высоты, с	разной высоты, с изменением
	изменением направления и	направления и скорости.
	скорости. Штрафной бросок.	Моделируют игру. Повторяют
	Бросок одной рукой с места,	правила выполнения штрафных
	бросок в кольцо после ведения,	бросков. Учатся применять
	после ловли. Тактическое	тактические взаимодействия
	взаимодействие двух и трех	двух и более игроков в игре.
	игроков «Двойка», «Передай мяч	1
	и выйди» «двойка с применением	
	заслона», «тройка». Учебная игра	
5	Выполнение на результат	Оценивают правильность и
	Штрафного броска 5,4,3 раза из 10	точность при штрафном броске.
	. Выполнение на результат 5	Совершенствуют технику
	проходов от кольца до кольца	штрафного броска. Получают
	каждый проход заканчивается	оценку учителем за выполнение
	броском после ведения. Учебная	проходов от кольца до кольца,
	игра	учатся мыслить во время игры.
6	ОРУ на силу плечевого пояса.	Овладевают техникой броска в
	Бросок в кольцо от головы в	кольцо в прыжке от головы.
	прыжке.	Совершенствуют тактические
	Тактическое взаимодействие	взаимодействия «Двойка с
	«Двойка с применением заслона»,	заслоном», «Тройка» в учебной
	«Тройка». Учебная игра	игре. Самостоятельно судят
		игру.
	ОРУ на силу плечевого пояса.	Закрепляют технику броска в
	Бросок в кольцо от головы в	кольцо в прыжке от головы.
	прыжке.	Совершенствуют тактические
7	Тактическое взаимодействие	взаимодействия «Двойка с
	«Двойка с применением заслона»,	заслоном», «Тройка» в учебной
	«Тройка». Учебная игра	игре. Самостоятельно судят
		игру.
8	ОРУ на силу плечевого пояса.	Овладевают броском в прыжке
	Совершенствовать бросок в кольцо	от головы. Знакомятся с
	от головы в прыжке.	тактикой нападения быстрый
	Тактика нападения быстрый	прорыв.
	прорыв.	
9	ОРУ на силу плечевого пояса.	Узнают свой результат по
	Бросок в кольцо в прыжке от	броску в кольцо в прыжке от
	головы с 3 метров из 10- 5.4,3раза.	головы. Варианты броска (с
	Тактика быстрого прорыва после	отклонением, после поворота,
	штрафного, после потери мяча	после остановки прыжком и в

	сопершиком после переурата мяна	два шага) Учатся применять в
	соперником, после перехвата мяча. Учебная игра	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.	
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.

	канеств, сина мінни стопіт и мінни	
	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	Совершенствуют технику разворота при прыжках, совершенствуют прыжки через нарты. Совершенствуют качества общей выносливости.
	координационных способностей	C
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	
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
6	Тройной национальный прыжок толчком двух ног с разбега. Игры включающие в себя прыжки с разбега. Развитие скоростно-	Совершенствуют технику тройного национального

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

	подготовки за 8 класс	качества, патриотические
		качества.
Кроссовая подготовка 4 часа	Равномерный бег (20мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Умеют бегать в равномерном темпе, распределять силы, контролировать состояние
1	Развитие выносливости.	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.
Кол	нтроль		
тео	ретической		
ПОД	цготовки 2		
ypo	жа		
1		Теория в виде тестирования	Знать теоретические знания
			заложенные в рабочей
			программе.
2		Теория в виде тестирования (см	Знать теоретические знания
		приложения)	заложенные в рабочей
			программе

## 9 класс

No	Раздел,	Тема	Виды деятельности
п/п	количество		обучающихся
11/11	часов		ooy lalominess
1	Основы знаний	Причины возникновения травм и	Раскрывают причины
1	в течение	повреждений при занятиях ФКиС.	возникновения травм и
	учебного года	Характеристика типовых травм.	повреждений при занятиях
	учеоного года		
		Простейшие приемы и правила	ФКиС, характеризуют типовые
		оказания первой помощи при	травмы используют простейшие
		травмах.	приемы и правила оказания
		Физическая подготовка как	первой помощи при травмах.
		система регулярных занятий по	Обосновывают положительное
		развитию физических	влияние занятий ФУ, для
		способностей. Основные правила	укрепления здоровья,
		их совершенствования.	устанавливают связь между
		Адаптивная физическая культура	развитием физических
		как система занятий физическими	способностей и основных
		упражнениями по укреплению и	систем организма.
		сохранению здоровья. Коррекции	Определяют задачи и
		осанки и телосложения	содержание профессионально-
		профилактики утомления.	прикладной физической
		Прикладная физическая	подготовки, раскрывают ее
		подготовка как система	специфическую связь с
		тренировочных занятий для	трудовой деятельностью
		освоения профессиональной	человека.
		деятельности, всестороннего и	Раскрывают причины
		гармоничного совершенствования.	возникновения олимпийского
		Появление первых примитивных	движения в дореволюционной

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

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 прыжока 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.

	по нормативу 9 класса.	снарядов, законы физики от
	Совершенствовать метание малого мяча с трех шагов разбега продолжение совершенствования, прыжка в длину «согнув ноги», прыжка «прогнувшись» игра волейбол на свежем воздухе.	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.

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

			PROVINCE WOMENIANT
			взаимодействуют со
			сверстниками в процессе
			занятия. Знакомятся с прыжком
			«Фосбери флоп»
	16	Оценочное выполнение прыжка в	Узнают о своих результатах при
		высоту по нормативам 9 класса,	прыжках в высоту,
		итоги легкой атлетики	анализируют опыт занятий
			легкой атлетикой
3	Гимнастика 20	Значение гимнастических	Раскрывают содержание
	часов	упражнений для развития	гимнастических упражнений
		координационных способностей;	для сохранения правильной
		страховка и помощь во время	осанки, развития физических
		занятий обеспечение техники	способностей. Оказывают
		безопасности; упражнения для	страховку и помощь во время
		самостоятельных тренировок.	занятия, соблюдают технику
		Самостоятельное составление	безопасности. Владеют
		простейших комбинаций	упражнениями для организации
		упражнений, направленных на	самостоятельных тренировок.
		развитие координационных и	Используют изученные
		способностей. Соблюдают правила	упражнения в самостоятельных
		соревнований. Дозировка	занятиях при решении задач
		упражнений.	физической и технической
		7P	подготовки. Осуществляют
			самоконтроль за физической
			нагрузкой во время занятий.
			Составляют совместно с
			учителем простейшие
			комбинации упражнений,
			направленные на развитие
			соответствующих физических
			способностей. Выполняют
			_
			_
			отделения. Оказывают помощь
			в установке снарядов.
			Соблюдают правила
			соревнований.
	1	Совершенствование строевой	Различают строевые команды
		подготовки, перестроения в	«на пра-во!», «на ле-во!», «Пол-
		движении, поворотов в движении,	оборота налево!», «Полшага!»
		размыканий и смыканий. Новый	«Полный шаг!», четко
		комплекс общеразвивающих	выполняют строевые команды.
		упражнений, акробатические	Совершенствуют технику
		Jiipaikiiciiiiii, akpooaiii ieekiie	Constitution Textility

	<u> </u>	
	упражнения на матах, лазание по канату в два, три приема, лазание по шесту	лазания по канату в два приема, три пиема ,знают какие мышцы развивает лазание. Знают виды лазания. Могут составит комплекс угг
	Совершенствование перестроений из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс угг, 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.	перестроениями в движении.
3	Совершенствование перестроений из 1 в 2,3 колонны на месте и в движении, комплекс угг, 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.	перестроениями в движении. Четко выполняют перестроения и реагируют на строевые
4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой,	Оценивают себя и друг друга на занятии, четко выполняют

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

	равновесие на одной, мост из	переход с моста на одно колено
	положения стоя без помощи и	после поворота, применяют эти
	переход с моста на одно колено	упражнения в акробатической
	после поворота, стойка на	комбинациях.
	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	
	совершенствовать.	
7	_	Concentration
7	Комплекс ору с набивными	Совершенствуют кувырок
	мячами. Совершенствование	назад в упор стоя ноги врозь,
	акробатического соединения на	длинный кувырок с двух трех
	матах с включением следующих	шагов разбега, переворот
	элементов кувырок вперед,	боком, девочки равновесие на
	кувырок назад в полушпагат,	одной , «мост» из положения
	равновесие на одной, мост из	стоя без помощи, переход с
	положения стоя без помощи и	моста на одно колено после
	переход с моста на одно колено	поворота, переворот боком,
	после поворота, стойка на	применяют эти упражнения в
	лопатках, переворот боком	акробатической комбинациях.
	(девочки), два кувырка вперед,	Знают и применяют приемы
	длинный кувырок вперед с двух	страховки и самостраховки при
	трех шагов разбега, силой сойка на	занятиях акробатикой на матах
	голове и руках, кувырок назад в	Оценивают способность лазать
	упор стоя ноги врозь, переворот	
	боком. Лазание по канату учет на	no kanary na bpomi
8	время.  Комплекс ору с набивными	Используют гимнастические
0		
	мячами. Выполнение на результат	упражнения для развития
	на память акробатическое	физических качеств,
	соединение на матах с	соблюдения осанки.
	включением следующих элементов	Совершенствуют и применяют
	кувырок вперед, кувырок назад в	правила страховки и
	полушпагат, равновесие на одной,	самостраховки, оценивают
	мост из положения стоя без	двигательный навык в
	помощи и переход с моста на одно	акробатическом соединении.
	колено после поворота, стойка на	Понимают красоту и культуру
	лопатках, переворот боком	движений. Развивают
	(девочки), два кувырка вперед,	равновесие в упражнениях на
	длинный кувырок вперед с двух	1 -
<u> </u>	)	1 /

	трех шагов разбега, силой сойка на	сверстниками в процессе
	голове и руках, кувырок назад в	
	упор стоя ноги врозь, переворот	Строевой подготовки.
	<b>,</b>	
	совершенствовать.	_
9	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	Комбинация шагов на	бревне и перекладине.
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	девочек совершенствовать	Соблюдают правила техники
	(приставные, с поворотами, шаги	безопасности. Правила
	польки, с махом вперед, с хлопком	спортивной одежды и
	под ногой, за спиной, с	регламент урока. Формируют
	подседанием), соскок с бревна	
	прогнувшись соскос с бревна	положении тела в пространстве,
	спиной вперед, махом одной	1
	1	1
	толчком другой соскок вперед	1
	прогнувшись с поворотом на90 гр,	
	180 гр вскок на бревно с мостика в	гимнастическом бревне,
	присед, вскок в упор на коленях, в	перекладине. Повторяют имена
	упор на одну, одна вниз. Мальчики	великих спортсменов в том
	занятие на высокой перекладине,	числе отечественных.
	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.	
	традусов, соскок сиппон вперед.	
10	Ору с гимнастическими палками.	Выполняют упражнения на
	_	
	гимнастическом бревне для	Страхуют друг друга.
	девочек совершенствование	Соблюдают правила техники
	(приставные, с поворотами, шаги	безопасности. Правила
	польки, с махом вперед, с хлопком	спортивной одежды и
	под ногой, за спиной, с	регламент урока. Формируют
	подседанием), соскок с бревна	правильное представление о
	прогнувшись соскос с бревна	положении тела в пространстве,
	спиной вперед, махом одной	развивают координационные
	толчком другой соскок вперед	способности. Познают правила
	прогнувшись с поворотом на90 гр,	соревнований на
	180 гр вскок на бревно с мостика в	гимнастическом бревне,
	присед, вскок в упор на коленях, в	перекладине, имена великих
	упор на одну, одна вниз. Мальчики	I - I
	упор на одну, одна вниз. мальчики	спортсменов в том числе

		omewoomb evvv
	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.
	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.	Овладевают
		Соединение на бревне девочки	последовательностью
		закрепить: С косого разбега вскок	несложных соединений на
		в упор на коленях, упор присев,	гимнастическом бревне и
		встать руки в стороны, два шага	высокой перекладине. Видят
		вперед и поворот на лево в упор	свои ошибки, ошибки
		присев на левой, правая в сторону,	однокласников, дают советы,
		с опорой стопой на бревно,	анализируют свои достижения.
		поворот на лево на 180 гр, поворот	Соблюдают требования
		направо в сед ноги врозь, перемах	техники безопасности.
		левой вправо в сед на левом бедре,	Используют данные
		дохватом левой руки вперед	упражнения для развития
		колена, отталкиваясь бедром,	скоростно силовых качеств,
		соскок прогнувшись. Соединение	организации индивидуальных
		на высокой перекладине мальчики	тренировок. Совершенствуют
		закрепить: вис, подъем силой	новые упражнения.
		поочередно, сгибая руки медленно	повые упражнения.
		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.	
	14	Ору силового характера,	Оценивают себя, сверстников,
-	11	выполнение на результат	получают оценку учителя.
		подтягивания из виса хватом	Применяют знание правил
		сверху, соединения на высокой	гигиены физического
		перекладине совершенствование.	воспитания. Совершенствуют
		Соединение на гимнастическом	акробатические соединения на
		бревне девочки	бревне и высокой перекладине.
		совершенствование. Подтягивание	opesite it ssieokon nepeksiagime.
		на низкой перекладине. ОРУ на	
		восстановление.	
	15	Полоса препятствий с включением:	Оценивают свой двигательный
		бревна, каната, гимнастической	опыт в соединениях на бревне и
		стенки, проползания, кувырка.	высокой перекладине.
		Выполнение на результат	Совершенствуют физические
		соединений на бревне и высокой	качества в полосе препятствий.
		перекладине.	ка польсе препластвии.
	16	Полоса препятствий с включением:	Совершенствуют и развивают
	10	бревна, каната, гимнастической	технику разбега при прыжках
		оревна, капата, тимнастической	телнику разоста при прыжках

	стенки проползания кургыма	церез козпа кона техники
	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,	комбинации. Развивают
		,	
		размахивание в упоре, стойка на	физические качества.
		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 8-го класса.	
		Совершенствование соединения из	
		5 -6 элементов на брусьях	
		параллельных с мальчиками.	
		Девочки комбинации прыжков	
		через скакалку.	
	20	Техника безопасности при	Оценивают себя и других,
	20	1	
		занятиях на брусьях параллельных. ОРУ с набивными мячами.	
			выполнению контрольных
		Комбинация на брусьях	заданий. Четко различают
		параллельных для мальчиков	занятия гимнастикой и другими
		совершенствование: с прыжка упор	видами спорта, осознанно
		на согнутых руках; руки	
		выпрямить; угол-обозначить; сед	гимнастики в повседневной
		ноги врозь и перехват руками	жизни. Знают приемы
		вперед; кувырок вперед	страховки и самостраховки,
		согнувшись в сед ноги врозь;	составляют комплексы из 6-8
		перехват руками за концы и	упражнений совместно с
		перемах внутрь; махом вперед	учителем. Совершенствуют
		соскок ноги врозь. Девочки:	= = =
		комбинация из 10 прыжков слитно	
		на скакалке	
4	Волейбол 17	История волейбола. Правила игры.	Описывают технику изучаемых
	часов	Правила техники безопасности.	игровых приемов и действий,
	писов	Техника игры волейбол и ее	осваивают их самостоятельно,
		классификация. Тактика игры.	выявляют и устраняют
		Продолжение осваивание прямого	, ,
		•	
		нападающего удара, тактики игры.	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.
	Совершенствование комплекса	Совершенствуют технику
	упражнений с волейбольным	стойки волейболиста, технику
	мячом, стойку волейболиста,	передвижений по площадке,
	передвижения в стойке лицом	остановок. Развивают школу
	вперед, спиной вперед, в сторону.	мяча, владеют мячом .
	Жанглирование нижнее и верхнее	Совершенствуют технику
	с высотой подлета мяча 1.5-2	жанглирования мяча.
	метра. Совершенствование	_
	передачи в парах верхние и	
	нижние, передачи в стену.	
2	Ору с волейбольным мячом,	Совершенствуют стойку
	совершенствование техники	волейболиста, овладевают
	стойки волейболиста	навыком жанглирования
	,передвижений в стойке,	попеременно верхнего и
	жанглирование на месте	нижнего, общаются со
	попеременно верхнее с нижним	сверстниками в процессе урока.
	высота подлета мяча 2 м,	Анализируют мелкие ошибки.
	жанглирование.	Соблюдают правила техники
	Main shipobanne.	безопасности.
3	Совершенствование передач в	Совершенствуют умение
	парах с волейбольными мячами,	жанглировать над собой снизу и
	совершенствование жанглирования	сверху попеременно.
	над собой верхнее и нижнее	
	_	Правильно держат руки и ноги.
	попеременно. Совершенствование	Устраняют грубые и мелкие
	роли игроков в игре.	ошибки. Вырабатывают
		ловкость, тактильную
		чувствительность. Играют
		волейбол
4	Совершенствование передач в	Развивают навык передач в
	парах через сетку, передач в	тройках, в кругу, нижней
	тройках, передачи в кругу.	прямой подачи, прямого
	Совершенствование нижней	нападающего удара.
	прямой подачи, прямого	
	нападающего удара. Игра в	
	волейбол	

5	Сорениенстворати примло	Совершенствуют подачи мяча
3	Совершенствовать прямую	÷ ,
	верхнюю подачу, прямой	верхние, нижние. Работают в
	нападающий удар, блокирование	парах, от стены, через сетку.
	индивидуальное. Передачи в стену	Познают наиболее часто
	поочередно верхние и нижние	встречающиеся ошибки,
	Игра в волейбол.	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	Выполняют точно передачи в
Ŭ	верхнюю подачу, прямой	стену, совершенствуют
	нападающий удар, блокирование	верхнюю прямую подачу в
	индивидуальное. Передачи в стену	* * *
	поочередно верхние и нижние	волейболистам физические
	Игра в волейбол.	качества. Овладевают навыком
		блокирования.
7	Оценить верхнюю прямую подачу	Организуют совместные
	по назначенным зонам, оценить	занятия, уважительно относятся
	индивидуальное блокирование.	к товарищам. Используют
	Совершенствование тактики игры	упражнения из волейбола для
	в защите. Игра в волейбол	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. Совершенствование	приема мяча в падении назад, в
	приема мяча падением назад,	сторону, устраняют грубые и
	падением в сторону после выпада,	мелкие ошибки, применяют в
	одной в падении вперед.	игре прием мяча с низу.
	<u> </u>	• •
	Групповое блокирование. Игра в волейбол.	Совершенствуют приемом
	воленоол.	мяча сверху. Совершенствуют
		тактику группового
		блокирования. Играют, судят
		игру.
9	Оценивание передач в стены	Оценивают навык передач в
	поочередно верхние с нижними (20	стену. Овладевают игрой в
	раз). Совершенствование	нападении: передачами со

	изученных приемов мяча с подачи.	сменой мест, комбинацией
	Игра в нападении передачи со	волна, нападением через 3 зону.
	сменой мест, комбинация с	Bosma, namagemiem repes s sony.
	нападающим ударом волна,	
	нападение через 3 зону.	
10	ОРУ на гибкость.	Закрепляют игру в нападении:
	Совершенствование изученных	передачи со сменой мест,
	приемов мяча с подачи.	комбинация волна, нападение
	Игра в нападении передачи со	через 3 зону.
		через 5 зону.
	·	
	нападающим ударом волна,	
	нападение через 3 зону. Игра	
11	учебная.	
11	Комплекс ОРУ на ловкость и	1 /
	гибкость. Совершенствование	игры в волейбол в том числе на
	изученных приемов мяча с подачи.	свежем воздухе, познают
	Игра в нападении передачи со	тактику игры. Оценивают
	сменой мест, комбинация с	умение принимать мяч в
	нападающим ударом волна,	падении назад и в сторону.
	нападение через 3 зону.	Овладевают техникой нижней
		боковой и верхней боковой
		подач
12	Совершенствовать расстановку	Взаимодействуют в команде,
	игроков в игре волейбол.	соблюдают правила техники
	Совершенствование техники	безопасности. Совершенствуют
	верхней и нижней боковой подач.	роли в игре волейбол.
	Тактические взаимодействия в	Совершенствуют технику
	нападении.	верхней и нижней боковой
		подач. Учатся
		взаимодействовать в
		нападении.
13	Ору силового характера.	Взаимодействуют в команде,
	Оценивание игры в нападении	соблюдают правила техники
	передач со сменой мест,	безопасности. Совершенствуют
	комбинации с нападающим ударом	роли в игре волейбол.
	волна, нападение через 3 зону.	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	волейбол. Овладевают приемом
	•	<u> </u>
	технических приемов и	мяча от сетки
	тактических взаимодействий.	
	Прием мяча от сетки.	
15	Ору силового характера.	•
	Закрепление приема мяча от сетки.	применять в игре разученные
	Совершенствование изученных	игровые приемы, соблюдают
	ранее технических и тактических	технику безопасности и
	приемов в игре волейбол	правила игры.
16	ОРУ на гибкость.	Совершенствуют игру на
	Совершенствование приема мяча	троих. Совершенствуют знание
	от сетки. Совершенствование	правил, умение вести счет.
	изученных ранее технических и	Подбирают одежду.
	тактических приемов в игре	Организуют судейство.
	волейбол	Совершенствуют нападающий
		удар, блокирование в игре.
		Совершенствуют прием мяча
		одной в падении в перед.
17	ОРУ на гибкость.	Совершенствуют игру на
	Совершенствование приема мяча	троих. Совершенствуют знание
	от сетки. Совершенствование	правил, умение вести счет.
	изученных ранее технических и	Подбирают одежду.
	тактических приемов в игре	Организуют судейство.
	волейбол на оценку. Итоги занятий	Применяют освоенные ранее
	по волейболу.	технические, тактические
	, and the second	приемы игры волейбол.
Лыжная	Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних
	Применение лыжных мазей.	I -
часов	Значение занятий на лыжах для	
	поддержания работоспособности.	. 1
	Требования к одежде и обуви	-
	занимающегося лыжника.	Соблюдают правила техники
	Оказание первой помощи при	безопасности. Раскрывают
	обморожениях. Гонки с	понятия техники выполнения
	«преследованием», гонки с	лыжных ходов и правила
	«выбыванием», преодоление	соревнований. Используют
	уклонов и контруклонов.	разученные упражнения в
	ykhonob n kontpykhonob.	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.
	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 совершенствование размыканий смыканий в строю. Повороты на месте на лыжах. Повторить технику лыжных ходов разученных ранее. Эстафета с этапом до 150 м. пройти в медленном темпе 1500 м	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
2	Закрепление поворотов на месте. Совершенствование упражнения в равновесии на одной, совершенствование техники работы рук при классических лыжных ходах Продолжить совершенствование классических лыжных ходов. Пройти в среднем темпе дистанцию до 2000м, эстафета с этапом до 200 м.	двушажного)  Активно совершенствуют технику бесшажного и попеременно двушажного лыжных ходов. Выполняют повороты на месте.  Совершенствуют работу рук, корпуса, постановку палок при бесшажном л/х. Применяют специальные упражнения для совершенствования работы рук, работы ног в классических
3	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	лыжных ходах.  Качественно и правильно выполняют технику классических лыжных ходов в целом. Совершенствуют работу рук в попеременно двушажном 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	Оценивают умение выполнять классические лыжные ходы. Выполняют в целом попеременно двушажный лыжный ход соблюдая все его основные фазы. Получают знания по тактическому

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

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

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

		7
	лыжных ходов, подъемов и	гонок на 3000 м, учатся
	спусков. Совершенствуют	распределять свои силы по ,
	повороты плугом вправо и влево	дистанции. Готовятся к сдаче
	при спуске с горки. Дистанция	норм ГТО. Развивают
	3000 м на время	морально-волевые качества.
20	ОРУ на лыжах. Дистанция 5000 м	Проходят дистанцию до 5000 м
	без учета времени.	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.	Вспоминают технику
	Вспомнить изученные технические	безопасности при игре б/б.
	приемы в баскетболе за 8 класс.	Взаимодействуют со
	Челночный бег 5x10.	сверстниками во время игры.
	Совершенствование передач в	Совершенствуют умения и
	движении в парах, броска одной с	навыки освоенные в 7-8классе.
	места, броска в кольцо после	
	ведения из под щита, броска в	
	кольцо после ловли. Игра	
	баскетбол.	
2	ОРУ на силу плечевого пояса.	Применяют в игре бросок в
2	Совершенствование броска в	
	кольцо в прыжке от головы,	его в игровые комбинации.
	Совершенствование тактики	Совершенствуют быстрый
	быстрого прорыва после	прорыв в усложненных и
	штрафного, после потери мяча	упрощенных условиях,
	• •	применяют во время быстрого
	соперником, после перехвата мяча.	
	Игра баскетбол	прорыва бросок после ведения,
		после ловли, одной из под
		кольца, в прыжке от головы с
2	Dryma my avya	короткой дистанции
3	Выполнение на результат	Оценивают правильность и
	Штрафного броска 5,4,3 раза из 10	точность при штрафном броске.
	. Выполнение на результат 5	Совершенствуют технику
	проходов от кольца до кольца	штрафного броска. Получают
	каждый проход заканчивается	оценку учителем за выполнение
	броском после ведения. Учебная	проходов от кольца до кольца,
	игра	учатся мыслить во время игры.

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

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

	способов дыхания вовремя	преодоления нарт.
	прыжков. Совершенствование	Совершенствуют и оценивают
	физических качеств: сила мышц	технику прыжков через нарты с
	стопы и мышц голени, развитие	разворотом. Совершенствуют
	координационных способностей	навык правильного дыхания
	T	(осознанно)
6	Тройной национальный прыжок	Совершенствуют технику
	толчком двух ног с разбега. Игры	тройного национального
	включающие в себя прыжки с	прыжка толчком двух ног с
	разбега. Развитие скоростно-	разбега, соблюдают технику
	силовых способностей. Ловкости,	безопасности, взаимодействуют
	силы мышц бедра, плечевого	со сверстниками.
	пояса.	
7	Тройной национальный прыжок	Совершенствуют технические
	толчком двух ног с разбега. Игры	умения и навыки в тройном
	включающие в себя прыжки с	национальном прыжке толчком
	разбега. Развитие скоростно-	двух ног с разбега.
	силовых способностей. Ловкости,	
	силы мышц бедра, плечевого пояса	
8	Тройной национальный прыжок	Совершенствуют технические
	толчком двух ног с разбега. Игры	умения и навыки в тройном
	включающие в себя прыжки с	национальном прыжке толчком
	разбега. Развитие скоростно-	двух ног с разбега.
	силовых способностей. Ловкости,	1
	силы мышц бедра, плечевого пояса	
9	Тройной национальный прыжок	
	толчком двух ног с разбега на	Оценивают технические
	результат. Игры включающие в	
	себя прыжки с разбега. Развитие	национальном прыжке толчком
	скоростно-силовых способностей.	двух ног с разбега. Получают
	Ловкости, силы мышц бедра,	оценку учителя. Составляют
	,	
	плечевого пояса	
		тренировки при помощи
		учителя, выполняют
10		самоконтроль.
10	Соревнование по прыжкам через	Совершенствуют технические
	нарты и тройному национальному	умения и навыки в тройном
	прыжку с разбега.	национальном прыжке толчком
		двух ног с разбега.
11	Перетягивание палки, развитие	Выполняют упражнение в
	становой силы, развитие морально	целом применяют
	волевых качеств.	соревновательный метод.
12	Совершенствование техники	Выполняют упражнение в

	рі шопцация сованиватані нава	непом примонетот
	выполнения соревновательного	целом применяют
	упражнения перетягивание палки,	соревновательный метод.
	развитие становой силы, развитие	
	морально волевых качеств.	
13	Соревнование по перетягиванию	Активно взаимодействуют в
	палки, подвижные игры с	играх, развивают физические
	элементами национальных видов	качества, патриотические
	спорта.	качества.
14	Подвижные игры с элементами	
14	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	национальных видов спорта. итоги	играх, развивают физические
	подготовки за 9 класс	качества, патриотические
		качества.
Кроссовая	Равномерный бег (22мин). Бег в	Умеют бегать в равномерном
подготовка 4	гору. Преодоление препятствий.	темпе, распределять силы,
часа	Спортивная игра «Лапта».	контролировать состояние
1	Развитие выносливости.	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 вывады.
2	Равномерный бег (24мин). Бег в	Умеют бегать в равномерном
	гору. Преодоление препятствий.	темпе, распределять силы,
	Спортивная игра «Лапта».	контролировать состояние
	Развитие выносливости.	утомления, поддерживать
	тазвитие выпосливости.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		одноклассников, бегать по
		технике бега на средние и
		длинные дистанции. Соблюдать
		технику безопасности во время
		бега. Играют в «Лапту».
3	Бег по пересеченной местности	Умеют бегать в равномерном
	«Километры здоровья». Игра по	темпе, распределять силы,
	выбору детей.	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	Знать теоретические знания	
	приложения)	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