

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждена  
приказом директора МОУ Покровская СОШ  
от «4» сентября 2020 № 467

***Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»***

для учащихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы с детьми с интеллектуальными нарушениями (легкой умственной отсталостью). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Настоящая программа составлена на основе авторской программы Мозгового В. М. Физическое воспитание // Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: ВЛАДОС, 2012.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя физкультуры при организации как учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди учащихся с интеллектуальными нарушениями (легкой умственной отсталостью) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы. Основная **цель** физической культуры – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития. Конкретными учебными и коррекционными **задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

## Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа по физкультуре для 5–9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5–9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку с детьми с интеллектуальными нарушениями (легкой умственной отсталостью) рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на двоянных уроках при температуре до -15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: Вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. для этих целей на каждого ученика школы начиная с первого класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год- в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график Прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться исходя из Общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на эту программу.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно принимать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в развитии детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения физического развития учеников и контроля за ним рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника с интеллектуальными нарушениями (легкой умственной отсталостью) как о генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане предмет представлен с 5 по 9 год обучения. Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав обязательной части учебного плана. На изучение предмета отведено 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебные недели для каждого года обучения.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающимися с легкой умственной отсталостью:  
5 класс  
Гимнастика**

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

**Учащиеся должны знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд;
- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
  - приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика**

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

**Учащиеся должны знать:**

- фазы прыжка в длину с разбега.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять разновидности ходьбы;
  - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
  - прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

**Учащиеся должны знать:**

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

**Учащиеся должны уметь:**

- координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

## Спортивные и подвижные игры

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
  - правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

#### Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами;  
остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## 6 класс Гимнастика

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

#### Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
  - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
  - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом «в три приема».

## Легкая атлетика

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

#### Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
  - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание» ;
  - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

## Лыжная подготовка

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

#### Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
  - координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60 м;

- проходить в быстром темпе 100-150 м любым ходом; спускаться (наклон - 4-6 градусов, длина - 40-60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

## Спортивные и подвижные игры

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
  - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте;
- ведение одной рукой на месте;
- бросок по корзине двумя руками снизу с места.

## 7 класс

### Гимнастика

#### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся:*

#### **Учащиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкание «уступами»;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
  - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату в два и три приема;
- пере носить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

### Легкая атлетика

#### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег по выражу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- пройти 20-30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно
- в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

## Лыжная подготовка

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся:*

#### **Учащиеся должны знать:**

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность человека;
- правила соревнований.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

## Подвижные и спортивные игры

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- тактику одиночных игр.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять прямую подачу

## 8 класс

## Гимнастика

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- фигурную маршировку;
- требования к строевому шагу;
- два различных способа переноски одного ученика;
  - фазы опорного прыжка.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
  - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» усложнениями (поднять снаряд выше).

## Легкая атлетика

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способами «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бегать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
  - метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

## Лыжная подготовка

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
  - проходить в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200- 300 м (юноши);
  - преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

## Подвижные и спортивные игры

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- наказания при нарушениях правил.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

#### **Учащиеся должны знать:**

- наказания при нарушениях правил.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

## 9 класс

## Гимнастика

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

**Учащиеся должны знать:**

• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6–8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

## Легкая атлетика

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся****Учащиеся должны знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Учащиеся должны уметь:**

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

## Лыжная подготовка

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся****Учащиеся должны знать:**

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200-300 м (девочки), 400- 500 м (мальчики); преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

## Подвижные и спортивные игры

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся****Учащиеся должны знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола .

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся****Учащиеся должны знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять прямой нападающий удар;

- блокировать нападающие удары.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5класс

#### Гимнастика

##### Теоретические сведения

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Фланг, интервал, дистанция.

##### Практический материал

**Строевые упражнения.** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

**Упражнения для развития мышц рук и ног.** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

**Упражнения для развития мышц шеи.** Из исходного положения сидя (или стоя) - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение - сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным переставлением одноименных рук и ног.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение - стоя перед опорой носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение - стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение - стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

##### Упражнения с предметами

**Упражнения с гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

**Упражнения с большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**Упражнения с малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о поллевой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**Упражнения с набивными мячами** (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учениками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учениками).

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

**Опорный прыжок.** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, на коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

## Легкая атлетика

### Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

### Практический материал

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями - 80-100 см, общее расстояние - 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## Зимние виды спорта

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

### **Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

### **КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ**

Игры на внимание;  
развивающие игры;  
игры, тренирующие наблюдательность.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Игры с бегом;  
игры с прыжками;  
игры с бросанием, ловлей и метанием;  
игры зимой.

### **ПИОНЕРБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

#### **Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса.

Учебные игры.

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

#### **Практический материал**

**Стойка баскетболиста.** Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **6 КЛАСС**

#### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

#### **Гимнастика**

##### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### **Практический материал**

**Построения и перестроения.** Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения при движении головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двух

рук). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

**Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.** Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх - ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

**Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.** Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

**Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

**Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо - влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом

#### **Упражнения с предметами**

**Упражнения с гимнастическими палками.** Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед - назад и влево - вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

**Упражнения с большими обручами.** Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

**Упражнения со скакалками.** Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

**Упражнения с набивными мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

**Переноска груза и передача предметов.** Пере носка двух-трех набивных мячей общим весом до 6-7 кг на рас- стояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м ..

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

**Равновесие.** Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70- 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

**Опорный прыжок:** Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок через козла способом «ноги врозь» с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами Ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по

ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения упражнения.

### **Легкая атлетика**

#### **Теоретические сведения**

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

#### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

**Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Зимние виды спорта ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теоретические сведения**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

#### **Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### **Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

#### **Практический материал**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал**

**Остановка шагом.** Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

**Эстафеты с ведением мяча.** Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

## **7 КЛАСС**

### **Теоретические сведения**

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

#### **Практический материал**

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** *Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание - разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание.

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренных суставов.

*Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

*Упражнения для развития координации движений.* поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону - левая нога вперед; левая рука в сторону - правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

*Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м).* Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика. Эстафета для 2-3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

### **Упражнения с предметами**

*Упражнения с гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

*Упражнения со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогнуться назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

*Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг).* Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3-4 раза (девочки), 4-6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2-3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6-8 м. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

*Лазанье.* Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке на результат (количество).

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахом рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3-4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор при севе на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

*Опорный прыжок.* Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

### **Практический материал**

**Ходьба.** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

**Бег.** Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 x 6 м.

**Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впередибегущего, по второму сигналу спокойный бег.

**Прыжки.** Запрыгивание на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

**Прыжок в длину с разбега** способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете.

**Прыжок в высоту с разбега** способом «перешагивание»; переход через планку.

**Метание.** Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

### **Зимние виды спорта**

#### **Теоретические сведения**

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теоретические сведения**

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

### **КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ**

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

### **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;

игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

### **Спортивные игры**

#### **Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

## 8 КЛАСС

### Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

### Гимнастика

#### Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

#### Практический материал

**Построения и перестроения.** Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

**Упражнения на дыхание.** Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытка развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.** Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

**Упражнения для расслабления мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями.

**Упражнения для развития координации движений.** Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд - выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

#### Упражнения с предметами

**Упражнения с гимнастическими палками.** Принять исходное положение - палка вертикально перед собой, выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

**Упражнения с набивными мячами.** Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

**Упражнения с гантелями.** Упражнения для верхнего плечевого пояса: принять исходное положение - основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание - разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу,

отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение - основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

**Упражнения для корпуса.** В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног.** Исходное положение - основная стойка, подъем на носки; исходное положение - основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание - разгибание рук, наклоны головы, туловища, движения ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

**Пере носка груза и передача предметов.** Переноска двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15-20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15-20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

**Лазанье.** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

**Равновесие.** Вскок в упор присев на бревно (с помощью - страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага галопа с левой - два шага галопа с правой прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад (естарт пловца) и соскок прогнувшись.

**Опорный прыжок.** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных учащихся); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

## Легкая атлетика

### Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### Практический материал

**Ходьба.** Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 x 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Зимние виды спорта**

#### **Теоретические сведения**

Температурные нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время; меры безопасности.

#### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теоретические сведения**

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

#### **Практический материал**

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м. Игры на лыжах.

### **Спортивные игры**

#### **Теоретические сведения**

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

#### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

#### **Практический материал**

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

#### **Практический материал**

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

#### **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно про износить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной линии, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*География:* планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

*История:* зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

## **9 КЛАСС**

#### **Теоретические сведения**

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

## Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. В положении лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении гимнастических комбинаций различной сложности.

**Упражнения на дыхание.** Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; статическое напряжение мышц кисти при неполном разгибании пальцев «кошка выпустила когти» с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание - разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной ноге (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.** Сгибание - разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренных суставов.

**Упражнения для расслабления мышц.** Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### Упражнения с предметами

**Упражнения с гимнастическими палками.** Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

**Упражнения с набивными мячами.** Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

**Упражнения с гантелями, штангой.** Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение - основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание - разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение - основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

**Упражнения для туловища.** В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног.** Исходное положение - основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение - основная стойка, штанга на плечах - выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

**Лазанье.** Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

**Равновесие.** Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

**Элементы акробатики.** Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

**Опорный прыжок.** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110-115 см).

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

**Бег.** Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

**Прыжки.** Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной (для сильных юношей).

**Метание.** Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, сгибание - разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

## **Зимние виды спорта**

### **Теоретические сведения**

Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал**

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200- 250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **Спортивные игры**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **БАСКЕТБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

### **Практический материал**

Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

### Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

## Тематическое планирование

Рабочая программа предмета «Физическая культура» рассчитана с 5 по 9 год обучения, общая трудоемкость 102 часа в год для каждого класса, количество часов в неделю – 3. Основное содержание учебного курса «Физическая культура» включает 4 четверти, рассчитанных на 102 часов (9-7-10-8).

### 5 класс

Тема	Количество часов
Гимнастика	21
Легкая атлетика	38
Лыжная подготовка	20
Подвижные и спортивные игры	23
Итого часов	102

### 6 класс

Тема	Количество часов
Гимнастика	21
Легкая атлетика	38
Лыжная подготовка	20
Подвижные и спортивные игры	23
Итого часов	102

### 7 класс

Тема	Количество часов
Гимнастика	21
Легкая атлетика	38
Лыжная подготовка	20
Подвижные и спортивные игры	23
Итого часов	102

### 8 класс

Тема	Количество часов
Гимнастика	21
Легкая атлетика	38

Лыжная подготовка	20
Подвижные и спортивные игры	23
Итого часов	102

### 9 класс

Тема	Количество часов
Гимнастика	21
Легкая атлетика	38
Лыжная подготовка	20
Подвижные и спортивные игры	23
Итого часов	102

#### Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура»

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки,
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**Приложение 1**  
**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

календарные сроки	№ урока	раздел, количество часов	тема	возможные виды деятельности	возможные формы контроля
сентябрь	<b>I</b> 1	Легкая атлетика (16 часов)	Вводный инструктаж на уроках по легкой атлетике. Высокий старт	Выполнять бег с высокого старта до 15-30м, специальные беговые упражнения. Знать инструктаж по ТБ.	фронтальный
сентябрь	2	Легкая атлетика (14 часов)	Бег с ускорением. История Олимпийских игр. Легкая атлетика	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Проявлять координацию в игровой деятельности.	индивидуальный
сентябрь	3	Легкая атлетика (14 часов)	Бег 30 метров	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику высокого старта.	индивидуальный
сентябрь	4	Легкая атлетика (14 часов)	Бег 60м	Осваивать технику бега на 60 м с высокого старта.	фронтальный
сентябрь	5	Легкая атлетика (14 часов)	Обучение длительному бегу.	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	6	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 1000м.	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
сентябрь	7	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в длину с разбега	Осваивать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	фронтальный
сентябрь	8	Легкая атлетика (14 часов)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
сентябрь	9	Легкая атлетика (14 часов)	Метание м/мяча на дальность, в цель	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	индивидуальный
сентябрь	10	Легкая атлетика (14 часов)	Подготовка к кроссу	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	11	Легкая атлетика (14 часов)	Кросс	Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	12	Легкая атлетика (14 часов)	Челночный бег 3х10.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
сентябрь	13	Легкая	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в тех-	фронтальный

		атлетика (14 часов)		нике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
октябрь	14	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	15	баскетбол (13 часов)	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. История возникновения баскетбола.	Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
октябрь	16	баскетбол (13 часов)	Перемещения в стойке баскетболиста.	Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.	фронтальный
октябрь	17	баскетбол (13 часов)	Повороты без мяча и с мячом. П/и Мяч капитану.	Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.	индивидуальный
октябрь	18	баскетбол (13 часов)	Ловля и передача на месте и в движении.	Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
октябрь	19	баскетбол (13 часов)	Комбинации из освоенных элементов	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	20	баскетбол (13 часов)	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	21	баскетбол (13 часов)	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	22	баскетбол (13 часов)	Броски одной и двумя руками	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	23	баскетбол (13 часов)	Вырывание и выбивание мяча Игра по упрощенным правилам.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	индивидуальный
октябрь	24	баскетбол (13 часов)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
октябрь	25	баскетбол (13 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
октябрь	26	баскетбол (13 часов)	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки	фронтальный

			Взаимодействие двух игроков	в технике выполнения элементов баскетбола.	
октябрь	27	баскетбол (13 часов)	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	фронтальный
ноябрь	<b>II</b> 28(1)	Гимнастика (21)	Инструктаж по ТБ. История возникновения спортивной гимнастики	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.	фронтальный
ноябрь	29 (2)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевые приемы.	Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики.	фронтальный
ноябрь	30(3)	Гимнастика (21)	Строевой шаг. Шеренга.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	31(4)	Гимнастика (21)	Строевой шаг. Колонна.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	32(5)	Гимнастика (21)	Строевой шаг. Перестроение уступами	Осваивать технику строевого шага. Различать команды при перестроении в шеренгу, колонну, уступами. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	индивидуальный
декабрь	33(6)	Гимнастика (21)	ОРУ без предметов.	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	индивидуальный
декабрь	34(7)	Гимнастика (21)	ОРУ с предметами.	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	индивидуальный
декабрь	35(8)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	индивидуальный
декабрь	36(9)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.	фронтальный
декабрь	37 (10)	Гимнастика (21)	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	фронтальный
декабрь	38 (11)	Гимнастика (21)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полупагат (д).	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	фронтальный
декабрь	39(12)	Гимнастика (21)	Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	индивидуальный
декабрь	40(13)	Гимнастика (21)	Акробатическое соединение	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.	индивидуальный
декабрь	41(14)	Гимнастика	Лазанье по канату в два, три приема	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по	фронтальный

		(21)		канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
декабрь	42(15)	Гимнастика (21)	Акробатическое соединение	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
декабрь	43(16)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.	индивидуальный
декабрь	44(17)	Гимнастика (21)	Ходьба, со взмахом ног и поворотами на носках, соскок прогнувшись	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	индивидуальный
январь	45(18)	Гимнастика (21)	Акробатическое соединение	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
январь	46(19)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема. Соединение акробатических элементов.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	контрольный
январь	47(20)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный, индивидуальный
январь	48(21)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	фронтальный
январь	<b>III</b> 49(1)	Лыжная подготовка(20 часов)	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.	фронтальный
январь	50(2)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"	Осваивать технику подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.	индивидуальный, фронтальный
январь	51(3)	Лыжная подготовка(20 часов)	Торможение "плугом"	Осваивать технику торможения «плугом», анализировать ошибки, исправлять их.	фронтальный
январь	52(4)	Лыжная подготовка(20 часов)	Одновременный двухшажный ход	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	фронтальный
январь	53(5)	Лыжная подготовка(20 часов)	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	индивидуальный, фронтальный

февраль	54(6)	Лыжная подготовка(20 часов)	Одновременный двухшажный ход	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	индивидуальный, фронтальный
февраль	55(7)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем в гору скользящим шагом	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный
февраль	56(8)	Лыжная подготовка(20 часов)	Повороты переступанием на месте, в движении	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	фронтальный
февраль	57(9)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	фронтальный
февраль	58(10)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъемы и спуски со склонов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков.	фронтальный
февраль	59(11)	Лыжная подготовка(20 часов)	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	60(12)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км	Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.	фронтальный
февраль	61(13)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль техники спусков.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	контрольный
февраль	62(14)	Лыжная подготовка(20 часов)	Техника подъемов, торможения и поворотов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	63(15)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
февраль	64(16)	Лыжная подготовка(20 часов)	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Соревнования лыжников класса	Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Определять правила предупреждение травматизма во время проведения соревнований по лыжным гонкам.	фронтальный
февраль	65(17)	Лыжная подготовка(20 часов)	Тренировочное прохождение дистанции в 2 км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	66(18)	Лыжная подготовка(20 часов)	Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	67(19)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль прохождения дистанций 2км.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	контрольный
март	68(20)	Лыжная подготовка(20 часов)	Виды лыжного спорта	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Различать	фронтальный

		часов)		особенности видов лыжного спорта.	
март	69(21)	Волейбол (10 часов)	ТБ на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста	Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
март	70(22)	Волейбол (10 часов)	Освоение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
март	71(23)	Волейбол (10 часов)	Нижняя прямая подача	Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.	индивидуальный
март	72(24)	Волейбол (10 часов)	Комбинации из освоенных элементов	Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
март	73(25)	Волейбол (10 часов)	Прием и передача сверху двумя руками	Демонстрировать технику передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	индивидуальный
март	74(26)	Волейбол (10 часов)	Подача мяча, прием мяча	Осваивать технику приема мяча снизу. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
март	75(27)	Волейбол (10 часов)	Прием мяча снизу	Осваивать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
март	76(28)	Волейбол (10 часов)	Прием мяча снизу Жесты судьи.	Демонстрировать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
март	77(29)	Волейбол (10 часов)	Прием после отскока от сетки.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	индивидуальный
март	78(30)	Волейбол (10 часов)	Подача в заданные точки.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
апрель	<b>IV</b> 79(1)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.	фронтальный
апрель	80(2)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	81(3)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	82(4)	Легкая	Оздоровительный бег 5мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных	фронтальный

		атлетика (24 часа)		физических качеств.	
апрель	83(5)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 6мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
апрель	84(6)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 7мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	85(7)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 8мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	фронтальный
апрель	86(8)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 9мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	87(9)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 10мин	Бег на выносливость до 10 мин. Лапта	фронтальный
апрель	88(10)	Легкая атлетика (24 часа)	Высокий старт. Стартовый разгон.	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.	индивидуальный
апрель	89(11)	Легкая атлетика (24 часа)	Низкий старт. Бег 30м.	Осваивать технику бега на 30 м с низкого старта.	индивидуальный
апрель	90(12)	Легкая атлетика (24 часа)	Бег 500м	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
май	91(13)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	92(14)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный
май	93(15)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный, фронтальный
май	94(16)	Легкая атлетика (24 часа)	Кроссовый бег 1км	Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
май	95(17)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	индивидуальный
май	96(18)	Легкая атлетика (24 часа)	Метание малого мяча на заданное расстояние	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	индивидуальный
май	97(19)	Легкая атлетика (24 часа)	Челночный бег 3x10м.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и	индивидуальный

		часа)		моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	
май	98(20)	Легкая атлетика (24 часа)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
май	99(21)	Легкая атлетика (24 часа)	Эстафетный бег 4x100	Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
май	100(22)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	101(23)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
май	102(24)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный

## Приложение 2

### к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

#### Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

календарные сроки	№ урока	раздел, количество часов	тема	возможные виды деятельности	возможные формы контроля
сентябрь	<b>I</b> 1	Легкая атлетика (16 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	Описывать технику спринтерского бега, выявлять типичные ошибки. Знать инструктаж по ТБ.	фронтальный
сентябрь	2	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на дистанцию в 30 м	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.	индивидуальный
сентябрь	3	Легкая атлетика (14 часов)	Бег 60м	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега на 60метров.	индивидуальный
сентябрь	4	Легкая атлетика (14 часов)	Обучение длительному бегу	Осваивать технику длительного бега, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	5	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 1000м.	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	6	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в длину с разбега	Осваивать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный
сентябрь	7	Легкая	Подвижная игра на материале	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять ко-	фронтальный

		атлетика (14 часов)	легкой атлетики	ординацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
сентябрь	8	Легкая атлетика (14 часов)	Метание м/мяча на дальность, в цель	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	фронтальный
сентябрь	9	Легкая атлетика (14 часов)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	индивидуальный
сентябрь	10	Легкая атлетика (14 часов)	Подготовка к кроссу	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	11	Легкая атлетика (14 часов)	Кросс	Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	12	Легкая атлетика (14 часов)	Челночный бег 3x10	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координационных и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
сентябрь	13	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
октябрь	14	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	15	баскетбол (13 часов)	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. История возникновения баскетбола.	Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
октябрь	16	баскетбол (13 часов)	Техника перемещений в баскетболе	Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.	фронтальный
октябрь	17	баскетбол (13 часов)	Остановка двумя шагами и прыжком. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.	индивидуальный
октябрь	18	баскетбол (13 часов)	Комбинации из освоенных элементов	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
октябрь	19	баскетбол (13 часов)	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	20	баскетбол (13 часов)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный

октябрь	21	баскетбол (13 часов)	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	22	баскетбол (13 часов)	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	23	баскетбол (13 часов)	Вырывание и выбивание мяча .Игра по упрощенным правилам.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	индивидуальный
октябрь	24	баскетбол (13 часов)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
октябрь	25	баскетбол (13 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
октябрь	26	баскетбол (13 часов)	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	фронтальный
октябрь	27	баскетбол (13 часов)	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	фронтальный
ноябрь	<b>II</b> 28(1)	Гимнастика (21)	Инструктаж по ТБ. История возникновения гимнастики	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.	фронтальный
ноябрь	29 (2)	Гимнастика (21)	Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте.	Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики.Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	30(3)	Гимнастика (21)	ОРУ без предметов.	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	фронтальный
ноябрь	31(4)	Гимнастика (21)	ОРУ с предметами.	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	фронтальный
ноябрь	32(5)	Гимнастика (21)	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь; согнув ноги	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	индивидуальный
декабрь	33(6)	Гимнастика (21)	Опорные прыжки.	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.	индивидуальный
декабрь	34(7)	Гимнастика (21)	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	индивидуальный

декабрь	35(8)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	индивидуальный
декабрь	36(9)	Гимнастика (21)	Строевые упражнения. Шеренга.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
декабрь	37(10)	Гимнастика (21)	Строевые упражнения. Колонна.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
декабрь	38(11)	Гимнастика (21)	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный
декабрь	39(12)	Гимнастика (21)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения.Выявлять типичные ошибки.	фронтальный
декабрь	40(13)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
декабрь	41(14)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
декабрь	42 (15)	Гимнастика (21)	Стойка на руках(м), мост из положения лежа	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.	индивидуальный
декабрь	43(16)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	индивидуальный
декабрь	44(17)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
январь	45(18)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный
январь	46(19)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема. Соединение акробатических элементов.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	контрольный
январь	47(20)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Фронтальный, индивидуальный
январь	48(21)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	фронтальный

январь	<b>III</b> 49(1)	Лыжная подготовка(20 часов)	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.	фронтальный
январь	50(2)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем "полуселочкой", "елочкой", "лесенкой"	Осваивать технику подъема «елочкой», «полуселочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.	индивидуальный, фронтальный
январь	51(3)	Лыжная подготовка(20 часов)	Торможение "плугом"	Осваивать технику торможения «плугом», анализировать ошибки, исправлять их.	фронтальный
январь	52(4)	Лыжная подготовка(20 часов)	Одновременный двухшажный ход	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	фронтальный
январь	53(5)	Лыжная подготовка(20 часов)	Коньковый ход 1 км	Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику конькового хода. Проявлять координацию при выполнении элементов хода.	индивидуальный, фронтальный
февраль	54(6)	Лыжная подготовка(20 часов)	Коньковый ход 2 км	Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	индивидуальный, фронтальный
февраль	55(7)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем в гору скользящим шагом.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный
февраль	56(8)	Лыжная подготовка(20 часов)	Повороты переступанием в движении	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	фронтальный
февраль	57(9)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	фронтальный
февраль	58(10)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъемы и спуски со склонов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков.	фронтальный
февраль	59(11)	Лыжная подготовка(20 часов)	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	60(12)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км	Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.	фронтальный
февраль	61(13)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль техники спусков.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	контрольный
февраль	62(14)	Лыжная подготовка(20 часов)	Поворот на месте махом	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения поворотов на месте махом, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	63(15)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный

февраль	64(16)	Лыжная подготовка(20 часов)	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Соревнования лыжников класса	Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Определять правила предупреждение травматизма во время проведения соревнований по лыжным гонкам.	фронтальный
февраль	65(17)	Лыжная подготовка(20 часов)	Тренировочное прохождение дистанции в 3 км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	66(18)	Лыжная подготовка(20 часов)	Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	67(19)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль прохождения дистанций 2км.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	контрольный
март	68(20)	Лыжная подготовка(20 часов)	Виды лыжного спорта. "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе лыжного спорта.	фронтальный
март	69(21)	Волейбол (10 часов)	ТБ на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста	Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
март	70(22)	Волейбол (10 часов)	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
март	71(23)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача.	Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.	индивидуальный
март	72(24)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача. Прием мяча.	Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	индивидуальный
март	73(25)	Волейбол (10 часов)	Приемы мяча снизу. Нижняя подача.	Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	индивидуальный
март	74(26)	Волейбол (10 часов)	Передачи мяча сверху двумя руками.	Осваивать технику передачи мяча сверху. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
март	75(27)	Волейбол (10 часов)	Прием мяча снизу двумя руками	Осваивать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
март	76(28)	Волейбол (10 часов)	Прием после отскока от сетки. Жесты судьи.	Демонстрировать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
март	77(29)	Волейбол (10 часов)	Прием после отскока от сетки.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	индивидуальный

				учебных заданий.	
март	78(30)	Волейбол (10 часов)	Подача любым способом в заданные точки.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
апрель	<b>IV</b> 79(1)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторный инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.	фронтальный
апрель	80(2)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	81(3)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	82(4)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 6мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	фронтальный
апрель	83(5)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 7мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
апрель	84(6)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 8мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	85(7)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 9мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	фронтальный
апрель	86(8)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 10мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	87(9)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 11мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	88(10)	Легкая атлетика (24 часа)	Высокий старт. Стартовый разгон.	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.	индивидуальный
апрель	89(11)	Легкая атлетика (24 часа)	Низкий старт. Бег 60м.	Осваивать технику бега на 30 м с низкого старта.	индивидуальный
апрель	90(12)	Легкая атлетика (24 часа)	Бег 500м	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
май	91(13)	Легкая атлетика (24 часа)	Ланга	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный

май	92(14)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный
май	93(15)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный, фронтальный
май	94(16)	Легкая атлетика (24 часа)	Кроссовый бег 1км	Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
май	95(17)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	индивидуальный
май	96(18)	Легкая атлетика (24 часа)	Метание малого мяча на заданное расстояние	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	индивидуальный
май	97(19)	Легкая атлетика (24 часа)	Челночный бег 3x10м.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
май	98(20)	Легкая атлетика (24 часа)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
май	99(21)	Легкая атлетика (24 часа)	Эстафетный бег 4x100	Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
май	100(22)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	101(23)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
май	102(24)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный

### Приложение 3

#### к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

#### Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Календарные сроки	№ урока	Раздел, количество	Тема	Возможные виды деятельности	возможные формы
-------------------	---------	--------------------	------	-----------------------------	-----------------

		<b>часов</b>			<b>контроля</b>
сентябрь	<b>I</b> 1	Легкая атлетика (14 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега.	Соблюдать правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Описывать технику спринтерского бега, выявлять типичные ошибки.	фронтальный
сентябрь	2	Легкая атлетика (14 часов)	Техника высокого старта	Иметь представление о двигательных качествах и их развитии. Закреплять умение техники бега с высокого старта	индивидуальный
сентябрь	3	Легкая атлетика (14 часов)	Бег с ускорением с высокого старта	Выполнять стартовый разгон на заданной дистанции, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.	индивидуальный
сентябрь	4	Легкая атлетика (14 часов)	Обучение длительному бегу	Осваивать технику длительного бега, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	5	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 60м	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 60 м, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.	индивидуальный
сентябрь	6	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 1000м	Осваивать технику длительного бега на дистанции 1000м, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
сентябрь	7	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в длину с разбега	Осваивать технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный
сентябрь	8	Легкая атлетика (14 часов)	Метание мяча на дальность, в цель	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	фронтальный
сентябрь	9	Легкая атлетика (14 часов)	Подготовка к кроссу	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	10	Легкая атлетика (14 часов)	Кросс	Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
сентябрь	11	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
сентябрь	12	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
сентябрь	13	Легкая атлетика (14 часов)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	индивидуальный
октябрь	14	Легкая атлетика (14 часов)	Челночный бег 3x10	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координационных и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
октябрь	15	баскетбол (13 часов)	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока.	Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный

октябрь	16	баскетбол (13 часов)	Техника перемещений в баскетболе	Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.	фронтальный
октябрь	17	баскетбол (13 часов)	Освоение ловли и передачи мяча	Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.	индивидуальный
октябрь	18	баскетбол (13 часов)	Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	19	баскетбол (13 часов)	Ведения мяча с изменением направления движения, броски по кольцу	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	20	баскетбол (13 часов)	Броски по кольцу	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	21	баскетбол (13 часов)	Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Закрепление техники броска в движении.. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	индивидуальный
октябрь	22	баскетбол (13 часов)	Вырывание, выбивание мяча; перехват мяча.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	индивидуальный
октябрь	23	баскетбол (13 часов)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	фронтальный
октябрь	24	баскетбол (13 часов)	Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	25	баскетбол (13 часов)	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
октябрь	26	баскетбол (13 часов)	Техника ведения, передачи, ловли мяча; бросок по кольцу с места и после ведения.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	фронтальный
октябрь	27	баскетбол (13 часов)	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.	фронтальный
ноябрь	<b>II</b> 28(1)	Гимнастика (21)	Инструктаж по ТБ. История развития гимнастики. Строевой шаг	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.	фронтальный

ноябрь	29 (2)	Гимнастика (21)	Выполнение команд: "Пол-оборот направо, налево!" "Полшага, Полный шаг!"	Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики. Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	30(3)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевой шаг. Строевые упражнения.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия строевых упражнений. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	Индивидуальный, фронтальный
ноябрь	31(4)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевые упражнения. Шеренга.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	32(5)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевые упражнения. Колонна.	Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.	фронтальный
ноябрь	33(6)	Гимнастика (21)	ОРУ без предметов	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	фронтальный
ноябрь	34(7)	Гимнастика (21)	ОРУ с предметами.	Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	индивидуальный
ноябрь	35(8)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	индивидуальный
ноябрь	36(9)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь	Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.	индивидуальный
ноябрь	37(10)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	индивидуальный
ноябрь	38(11)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.	индивидуальный
декабрь	39 (12)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	фронтальный
декабрь	40(13)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	Лазание по канату. Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусках.	индивидуальный
декабрь	41(14)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила	фронтальный

				(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
декабрь	42(15)	Гимнастика (21)	Упражнения в вися на перекладине	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	индивидуальный
декабрь	43(16)	Гимнастика (21)	Упражнения в вися на перекладине	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный
декабрь	44(17)	Гимнастика (21)	Упражнения на брусьях	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.	индивидуальный
декабрь	45 (18)	Гимнастика (21)	Упражнения на брусьях	Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.	фронтальный
декабрь	46(19)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	контрольный
декабрь	47 (20)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	фронтальный, индивидуальный
январь	48 (21)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	фронтальный
январь	<b>III</b> 49(1)	Лыжная подготовка(20 часов)	Инструктаж поТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.	фронтальный
январь	50(2)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"	Осваивать технику подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.	индивидуальный, фронтальный
январь	51(3)	Лыжная подготовка(20 часов)	Торможение "плугом" «упором»	Осваивать технику торможения «плугом», «упором» анализировать ошибки, исправлять их.	фронтальный
январь	52(4)	Лыжная подготовка(20 часов)	Одновременный бесшажный ход	Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	фронтальный
январь	53(5)	Лыжная подготовка(20 часов)	Коньковый ход 3км	Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику конькового хода. Проявлять координацию при выполнении элементов хода.	индивидуальный, фронтальный
февраль	54(6)	Лыжная подготовка(20 часов)	Коньковый ход 4 км	Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	контрольный

февраль	55(7)	Лыжная подготовка(20 часов)	Подъем в гору скользящим шагом	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	фронтальный
февраль	56(8)	Лыжная подготовка(20 часов)	Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»	Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику торможения «плугом», «упором» анализировать ошибки, исправлять их.	фронтальный
февраль	57(9)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4км	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
февраль	58(10)	Лыжная подготовка(20 часов)	Одновременный одношажный ход.	Осваивать технику одновременного одношажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.	фронтальный
февраль	59(11)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по лыжному спорту.	фронтальный
февраль	60(12)	Лыжная подготовка(20 часов)	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	61(13)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль техники спусков.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	контрольный
февраль	62(14)	Лыжная подготовка(20 часов)	Повороты на месте махом.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения поворотов на месте махом, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	63(15)	Лыжная подготовка(20 часов)	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.	фронтальный
февраль	64(16)	Лыжная подготовка(20 часов)	Спуски. Прохождение дистанции	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.	фронтальный
февраль	65(17)	Лыжная подготовка(20 часов)	Тренировочное прохождение дистанции в 3 км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	66(18)	Лыжная подготовка(20 часов)	Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	фронтальный
март	67(19)	Лыжная	Игровой урок-	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,	Фронтальный

		подготовка(20 часов)	соревнование	в различных изменяющихся, вариативных условиях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе лыжного спорта.	
март	68(20)	Лыжная подготовка(20 часов)	Контроль прохождения дистанций 3км.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.	Контрольный
март	69(21)	Волейбол (10 часов)	ТБ на уроках по волейболу. Стойки волейболиста.	Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
март	70(22)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача.	Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.	фронтальный
март	71(23)	Волейбол (10 часов)	Верхняя передача в парах. Нижняя подача.	Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	фронтальный
март	72(24)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача через сетку.	Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	фронтальный
март	73(25)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача мяча.	Осваивать технику верхней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.	индивидуальный
март	74(26)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача. Прием снизу и передача в зоны - 3-3, 3-4	Осваивать технику верхней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.	фронтальный
март	75(27)	Волейбол (10 часов)	Прием мяча снизу двумя руками и на месте после перемещения	Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	индивидуальный
март	76(28)	Волейбол (10 часов)	Подача любым способом в заданные точки. Жесты судьи.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
март	77(29)	Волейбол (10 часов)	Прием после отскока от сетки.	Демонстрировать технику приема мяча после отскока. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
март	78(30)	Волейбол (10 часов)	Подача любым способом в заданные точки.	Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.	фронтальный
апрель	<b>IV</b>	Легкая атлетика (24 часа)	Повторный инструктаж по ТБ. Влияние	Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.	фронтальный

	79(1)		лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья		
апрель	80(2)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	81(3)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	индивидуальный
апрель	82(4)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 7мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	фронтальный
апрель	83(5)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 8мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
апрель	84(6)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 9мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	85(7)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 10мин	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	фронтальный
апрель	86(8)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 11мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	87(9)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 12мин	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
апрель	88(10)	Легкая атлетика (24 часа)	Высокий старт. Стартовый разгон.	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.	индивидуальный
апрель	89(11)	Легкая атлетика (24 часа)	Низкий старт. Бег 100м.	Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику низкого старта.	индивидуальный
апрель	90(12)	Легкая атлетика (24 часа)	Бег 1000м	Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	фронтальный
май	91(13)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	92(14)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный
май	93(15)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальный, фронтальный
май	94(16)	Легкая атлетика (24 часа)	Кроссовый бег 1км	Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	индивидуальный
май	95(17)	Легкая атлетика (24 часа)	Метание малого мяча на заданное расстояние	Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.	индивидуальный

май	96(18)	Легкая атлетика (24 часа)	Челночный бег 3x10м.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
май	97(19)	Легкая атлетика (24 часа)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.	фронтальный
май	98(20)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	99(21)	Легкая атлетика (24 часа)	Эстафетный бег 4x100	Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.	индивидуальный
май	100(22)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный
май	101(23)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	фронтальный
май	102 (24)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	фронтальный

**Приложение 4**

**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 8 класс**

календарные сроки	№ урока	раздел, количество часов	тема, количество часов	планируемые результаты	Возможные виды деятельности	возможные формы контроля
сентябрь	1	Легкая атлетика (16 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега.	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника спринтерского бега.	фронтальный
сентябрь	2	Легкая атлетика (14 часов)	Техника высокого и низкого старта	<b>Уметь</b> пробегать дистанции с низкого и высокого старта	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м., прыжки с/м. Бег до 4мин	индивидуальный
сентябрь	3	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 60м с высокого и низкого старта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег 60 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка.	индивидуальный
сентябрь	4	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 1000м	<b>Уметь</b> пробегать 100м, с н/старта с м/скоростью.	Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	фронтальный
сентябрь	5	Легкая	Бег 100м	<b>Уметь</b> правильно выполнить	Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию	индивидуальный

		атлетика (14 часов)		движение в беге и прыжках	100м	ый
сентябрь	6	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в длину разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	индивидуальный
сентябрь	7	Легкая атлетика (14 часов)	Легкоатлетическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках и в беге	Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.	индивидуальный
сентябрь	8	Легкая атлетика (14 часов)	Метание мяча на дальность, в цель	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в метании	Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	индивидуальный
сентябрь	9	Легкая атлетика (14 часов)	Подготовка к кроссу	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости	фронтальный
сентябрь	10	Легкая атлетика (14 часов)	Кросс	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости	фронтальный
сентябрь	11	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей	фронтальный
сентябрь	12	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей	фронтальный
сентябрь	13	Легкая атлетика (14 часов)	Челночный бег 3x10м	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Челночный бег 3*10 м., метание м/м, бег 30м	индивидуальный
октябрь	14	Легкая атлетика (14 часов)	Техника длительного бега.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и в метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости, бег 1000м	фронтальный
октябрь	15	баскетбол (13 часов)	Инструктаж по ТБ. Особенности развития баскетбола в России.	<b>Знать</b> ТБ на уроках по баскетболу	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	фронтальный
октябрь	16	баскетбол (13 часов)	Техника передвижений в баскетболе	<b>Уметь</b> владеть б/мячом в парах	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	фронтальный
октябрь	17	баскетбол (13 часов)	Броски одной и двумя руками	<b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в движении	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Остановка прыжком после ведения	индивидуальный
октябрь	18	баскетбол (13 часов)	Закрепление ведения мяча с изменением направления	<b>Уметь</b> правильно выполнить ведение мяча	Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей.	индивидуальный
октябрь	19	баскетбол (13 часов)	Вырывание выбивание мяча	<b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча	Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.	индивидуальный
октябрь	20	баскетбол (13 часов)	Перехват мяча	<b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча	Закрепление техники броска в движении.. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	индивидуальный

октябрь	21	баскетбол (13 часов)	Броски мяча по кольцу	<b>Уметь</b> правильно выполнить штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.	индивидуальный
октябрь	22	баскетбол (13 часов)	Броски одной и двумя руками в прыжке	<b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в корзину	Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей.	индивидуальный
октябрь	23	баскетбол (13 часов)	Нападение быстрым прорывом.	<b>Владеть</b> техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б	фронтальный
октябрь	24	баскетбол (13 часов)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	индивидуальный
октябрь	25	баскетбол (13 часов)	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	<b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в нападении.	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола	индивидуальный
октябрь	26	баскетбол (13 часов)	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол	Игра баскетбол по правилам.	фронтальный
октябрь	27	баскетбол (13 часов)	Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	<b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в защите	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол. Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	фронтальный
ноябрь	28(1)	Гимнастика (21)	Инструктаж по ТБ. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по гимнастике	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	фронтальный
ноябрь	29 (2)	Гимнастика (21)	ОРУ без предметов	<b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ без предметов	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке	фронтальный
ноябрь	30(3)	Гимнастика (21)	ОРУ с предметами	<b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	фронтальный
ноябрь	31(4)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь	<b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами	Опорный прыжок, упражнение на брусьях, силовая подготовка.	индивидуальный
ноябрь	32(5)	Гимнастика (21)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; акробатические соединения	<b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов	Мо-кувырок назад в упор стоя ноги врозь стойка на голове и руках с помощью ;Д-кувырок вперед-назад, мост	индивидуальный
декабрь	33(6)	Гимнастика (21)	Кувырок вперед в стойку на голове; акробатические соединения	<b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов	М-кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами; Д-кувырок назад в полушпагат	индивидуальный
декабрь	34(7)	Гимнастика (21)	Упражнения на выносливость, прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжки со скакалкой	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	индивидуальный
декабрь	35(8)	Гимнастика (21)	Упражнения в висе,	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения на перекладине	Упражнения на перекладине, акробатическое соединение	индивидуальный

декабрь	36(9)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевой шаг. Шеренга.	<b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в шеренги	Строевой шаг, перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	фронтальный
декабрь	37 (10)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевой шаг. Колонна.	<b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в колонны	Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.	фронтальный
декабрь	38 (11)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> выполнить упражнения в лазании и перелезании	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	фронтальный
декабрь	39(12)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату	Лазание по канату; круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	индивидуальный
декабрь	40(13)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусках, перекладине.	Лазание по канату; круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	фронтальный
декабрь	41(14)	Гимнастика (21)	Стойка на руках	<b>Уметь</b> выполнить акробатические соединения (6-8)	Упр. на брусках, перекладине, акробатическое соединение.	индивидуальный
декабрь	42(15)	Гимнастика (21)	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	фронтальный
декабрь	43(16)	Гимнастика (21)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	индивидуальный
декабрь	44(17)	Гимнастика (21)	Упражнения в равновесии	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии	Опорный прыжок. Лазание по канату, упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	фронтальный
январь	45(18)	Гимнастика (21)	Комбинации из акробатических соединений.	<b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	индивидуальный
январь	46(19)	Гимнастика (21)	Комбинации из акробатических соединений.	<b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	контрольный
январь	47(20)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	фронтальный, индивидуальный
январь	48(21)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в круговой тренировке	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	фронтальный
январь	49(1)	Лыжная подготовка (20 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники Одновременного одношажного хода.	фронтальный
январь	50(2)	Лыжная	Подъем	<b>Уметь</b> выполнять подъемы.	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой».	индивидуальный

		подготовка (20 часов)	"полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	ый, фронтальный
январь	51(3)	Лыжная подготовка (20 часов)	Торможение "плугом" «упором»	<b>Уметь</b> выполнять торможения.	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	фронтальный
январь	52(4)	Лыжная подготовка (20 часов)	Одновременный бесшажный ход	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	фронтальный
январь	53(5)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	индивидуальный, фронтальный
февраль	54(6)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»	<b>Выполнить</b> коньковый ход на оценку	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	контрольный
февраль	55(7)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход 4 км	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	фронтальный
февраль	56(8)	Лыжная подготовка (20 часов)	Подъем в гору скользящим шагом	<b>Уметь</b> выполнять подъемы.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	фронтальный
февраль	57(9)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах	<b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты	Дистанция 1,5 км (д), 4,5км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	фронтальный
февраль	58(10)	Лыжная подготовка (20 часов)	Подъемы и спуски со склонов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	фронтальный
февраль	59(11)	Лыжная подготовка (20 часов)	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Коньковый ход . Прохождение дистанции 4,5 км.	фронтальный
февраль	60(12)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.	фронтальный
февраль	61(13)	Лыжная подготовка (20 часов)	Контроль техники спусков.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	контрольный
февраль	62(14)	Лыжная подготовка (20 часов)	Техника подъемов, торможения и поворотов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Торможение «плугом», упором.	фронтальный
февраль	63(15)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	<b>Уметь</b> правильно выполнять стойки, перемещения	Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	фронтальный
февраль	64(16)	Лыжная подготовка (20 часов)	Спуски. Прохождение дистанции	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Торможение «плугом», упором.	фронтальный
февраль	65(17)	Лыжная	Тренировочное	<b>Уметь</b> правильно передвигаться	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в	фронтальный

		подготовка (20 часов)	прохождение дистанции в 3 км	на лыжах различными ходами	движении, прохождение дистанции 3км.	
март	66(18)	Лыжная подготовка (20 часов)	Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	фронтальный
март	67(19)	Лыжная подготовка (20 часов)	Игровой урок-соревнование	<b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	фронтальный
март	68(20)	Лыжная подготовка (20 часов)	Контроль прохождения дистанций 3км.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 3км. Итоги занятий по лыжной подготовке.	контрольный
март	69(21)	Волейбол (10 часов)	ТБ на уроках по волейболу. Стойки волейболиста.	<b>Знать</b> ТБ на уроках по волейболу	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	фронтальный
март	70(22)	Волейбол (10 часов)	Передача в парах, тройках. Нижняя подача.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нижнюю подачу, прием	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	фронтальный
март	71(23)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача в парах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол.	фронтальный
март	72(24)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача. Приёмы снизу в парах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю подачу, прием	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол.	фронтальный
март	73(25)	Волейбол (10 часов)	Нападающий удар	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	индивидуальный
март	74(26)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача. Прием снизу и передача в зоны - 3-3, 3-4	<b>Уметь</b> играть в волейбол	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	фронтальный
март	75(27)	Волейбол (10 часов)	Прием мяча снизу	<b>Уметь</b> правильно выполнять подачу и прием мяча	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	индивидуальный
март	76(28)	Волейбол (10 часов)	Нападающий удар. Жесты судьи.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	фронтальный
март	77(29)	Волейбол (10 часов)	Отбивание кулаком через сетку	<b>Уметь</b> правильно выполнить отбивание кулаком	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	индивидуальный
март	78(30)	Волейбол (10 часов)	Жесты судьи. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	фронтальный
апрель	79(1)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	<b>Знать</b> ТБ при проведении занятий по легкой атлетике	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».	фронтальный
апрель	80(2)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный
апрель	81(3)	Легкая	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения.	индивидуальный

		атлетика (24 часа)		движение в прыжках	Развитие скоростно-силовых качеств.	ый
апрель	82(4)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 8мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Бег на выносливость до 8 мин. Лапта	фронтальный
апрель	83(5)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 9мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Бег на выносливость до 9 мин. Лапта	фронтальный
апрель	84(6)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 10мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Бег на выносливость до 10 мин. Лапта	фронтальный
апрель	85(7)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 11мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 11 мин. Лапта	фронтальный
апрель	86(8)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 12мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 12 мин. Лапта	фронтальный
апрель	87(9)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 13мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 13 мин. Лапта	фронтальный
апрель	88(10)	Легкая атлетика (24 часа)	Высокий старт. Бег 30м Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Высокий старт. Стартовые ускорения до 70-80 м. Развитие скоростных способностей.	индивидуальный
апрель	89(11)	Легкая атлетика (24 часа)	Низкий старт. Бег 100м.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Низкий старт. Бег 100м. Ускорение до 70-80м, прыжки с/м	индивидуальный
апрель	90(12)	Легкая атлетика (24 часа)	Бег 1000м	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Метание м/м, кросс 1000	фронтальный
май	91(13)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	фронтальный
май	92(14)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный
май	93(15)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный, фронтальный
май	94(16)	Легкая атлетика (24 часа)	Кроссовый бег 1км	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Прыжки в длину с/р , кроссовый бег 1000м.	индивидуальный
май	95(17)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	индивидуальный
май	96(18)	Легкая атлетика	Метание малого мяча на заданное расстояние	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	индивидуальный

		(24 часа)				
май	97(19)	Легкая атлетика (24 часа)	Челночный бег 3x10м.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, координации	индивидуальный
май	98(20)	Легкая атлетика (24 часа)	Легкоатлетическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.	фронтальный
май	99(21)	Легкая атлетика (24 часа)	Эстафетный бег 4x100	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Эстафетный бег, полоса препятствий	индивидуальный
май	100(22)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	фронтальный
май	101(23)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Устный и письменный опрос.	фронтальный
май	102(24)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Игры, эстафеты.	фронтальный

### Приложение 5

#### к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

#### Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

календарные сроки	№ урока	раздел, количество часов	тема, количество часов	планируемые результаты	Возможные виды деятельности	возможные формы контроля
сентябрь	1	Легкая атлетика (16 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега.	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта	фронтальный
сентябрь	2	Легкая атлетика (14 часов)	Техника высокого и низкого старта.	<b>Уметь</b> пробегать дистанции с низкого и высокого старта	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м., прыжки с/м. Бег до 4мин	индивидуальный
сентябрь	3	Легкая атлетика (14 часов)	Закрепление техники длительного бега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег 30 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка.	фронтальный
сентябрь	4	Легкая атлетика (14 часов)	Бег 100м	<b>Уметь</b> пробегать 100м, с н/старта с м/скоростью.	Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м	индивидуальный
сентябрь	5	Легкая атлетика (14 часов)	Бег на 1000м	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	фронтальный
сентябрь	6	Легкая атлетика (14 часов)	Легкоатлетическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	фронтальный

сентябрь	7	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в длину разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	закрепление и совершенствование навыковпрыжков в длину с разбега, развитие координационных способностей	индивидуальный
сентябрь	8	Легкая атлетика (14 часов)	Метание мяча на дальность, в цель	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в метании	закрепление и совершенствование навыковметания мяча на дальность, в цель, развитие скоростных способностей, выносливости	индивидуальный
сентябрь	9	Легкая атлетика (14 часов)	Техника длительного бега в равномерном темпе 10мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости	фронтальный
сентябрь	10	Легкая атлетика (14 часов)	Подготовка к кроссу	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	Теоретический вопрос. Игра в лапту.	фронтальный
сентябрь	11	Легкая атлетика (14 часов)	Кросс до 2 км	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	фронтальный
сентябрь	12	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыковпрыжков в высоту, развитие координационных способностей.	фронтальный
октябрь	13	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыковпрыжков в высоту, развитие координационных способностей.	фронтальный
октябрь	14	Легкая атлетика (14 часов)	Челночный бег 3x10м	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыковчелночного бега, развитие координационных способностей.	фронтальный
октябрь	15	баскетбол (13 часов)	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений в баскетболе .	<b>Уметь</b> владеть б/мячом в парах	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	фронтальный
октябрь	16	баскетбол (13 часов)	Остановка прыжком. Особенности развития баскетбола в России.	<b>Уметь</b> останавливаться прыжком	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Остановка прыжком после ведения	индивидуальный
октябрь	17	баскетбол (13 часов)	Передача мяча в баскетболе	<b>Уметь</b> правильно выполнить передачу мяча	Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей.	индивидуальный
октябрь	18	баскетбол (13 часов)	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	<b>Уметь</b> правильно выполнить ведение мяча	Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей.	фронтальный
октябрь	19	баскетбол (13 часов)	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	<b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в движении	Закрепление техники броска в движении.. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	фронтальный
октябрь	20	баскетбол (13 часов)	Техника бросков мяча с места и в движении	<b>Уметь</b> правильно выполнить штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.	индивидуальный
октябрь	21	баскетбол (13 часов)	Техника бросков мяча в кольцо	<b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в корзину	Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.	индивидуальный
октябрь	22	баскетбол	Техника передвижений,	<b>Владеть</b> техникой передвижений,	Передача мяча различными способами с пассивным	фронтальный

		(13 часов)	остановок, поворотов, стоек в баскетболе	остановок, поворотов, стоек	сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б	
октябрь	23	баскетбол (13 часов)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	<b>Уметь</b> играть в баскетбол	Учебная игра в баскетбол.	индивидуальный
октябрь	24	баскетбол (13 часов)	Вырывание, выбивание	<b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Вырывание, выбивание мяча у соперника. Жонглирование мячом.	индивидуальный
октябрь	25	баскетбол (13 часов)	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	<b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в нападении.	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола	индивидуальный
октябрь	26	баскетбол (13 часов)	Командные технико-тактические действия в защите и нападении.	<b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в защите	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	фронтальный
октябрь	27	баскетбол (13 часов)	Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	<b>Уметь</b> правильно выполнить различные комбинации	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	фронтальный
ноябрь	28(1)	Гимнастика (21)	Инструктаж поТБ на уроке гимнастики.	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по гимнастике	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Строевой шаг	фронтальный
ноябрь	29 (2)	Гимнастика (21)	ОРУ без предметов.	<b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ без предметов	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке	фронтальный
ноябрь	30(3)	Гимнастика (21)	ОРУ с предметами	<b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	фронтальный
ноябрь	31(4)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь	<b>Уметь</b> правильно выполнить опорный прыжок	Опорный прыжок, упражнение на брусьях, силовая подготовка.	индивидуальный
ноябрь	32(5)	Гимнастика (21)	Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь	<b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов	М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь стойка на голове и руках с помощью ;Д-кувырок вперед-назад, мост	индивидуальный
декабрь	33(6)	Гимнастика (21)	Акробатические комбинации	<b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов	М-кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами; Д-кувырок назад в полушагат	индивидуальный
декабрь	34(7)	Гимнастика (21)	Упражнения на развитие выносливости, прыжки со скакалкой	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжки со скакалкой	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	индивидуальный
декабрь	35(8)	Гимнастика (21)	Упражнения в висе	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения на перекладине	Упражнения на перекладине, акробатическое соединение	индивидуальный
декабрь	36(9)	Гимнастика (21)	Терминология гимнастики. Строевой шаг. Шеренга.	<b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в шеренги	Строевой шаг, перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Акробатические соединения, упр. для развития равновесия.	индивидуальный
декабрь	37	Гимнастика	Терминология	<b>Уметь</b> правильно выполнять	Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в	фронтальный

	(10)	(21)	гимнастики. Строевой шаг. Колонна..	перестроения в колонны	колонну по два и обратно. Акробатические соединения, упр. для развития равновесия.	
декабрь	38 (11)	Гимнастика (21)	Акробатические соединения.	<b>Уметь</b> выполнить упражнения в лазании и перелезании	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	индивидуальный
декабрь	39(12)	Гимнастика (21)	Лазанье по канату в два, три приема	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	индивидуальный
декабрь	40(13)	Гимнастика (21)	Силовая подготовка, упражнения на перекладине брусьях	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусьях, перекладине.	Лазание по канату; круговая тренировка	индивидуальный
декабрь	41(14)	Гимнастика (21)	Силовая подготовка, упражнения на перекладине брусьях	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	фронтальный
декабрь	42(15)	Гимнастика (21)	Силовая подготовка, упражнения на перекладине брусьях	<b>Уметь</b> выполнить акробатические соединения (6-8)	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.	фронтальный
декабрь	43(16)	Гимнастика (21)	Силовая подготовка, упражнения на перекладине брусьях	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на брусьях.	.	индивидуальный
декабрь	44(17)	Гимнастика (21)	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия разными способами.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	фронтальный
январь	45(18)	Гимнастика (21)	Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия разными способами.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	фронтальный
	46(19)	Гимнастика (21)	Комбинации из 5-8 акробатических элементов	<b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов	фронтальный
январь	47(20)	Гимнастика (21)	Соединение акробатических элементов.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату	Лазание по канату; круговая тренировка	фронтальный, индивидуальный
январь	48(21)	Гимнастика (21)	Круговая тренировка	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в круговой тренировке	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	фронтальный
январь	49(1)	Лыжная подготовка (20 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	фронтальный
январь	50(2)	Лыжная подготовка (20 часов)	Подъем «полуёлочкой», «елочкой».	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	индивидуальный, фронтальный
январь	51(3)	Лыжная подготовка (20 часов)	Одновременный двухшажный ход	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	фронтальный

январь	52(4)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	фронтальный
январь	53(5)	Лыжная подготовка (20 часов)	Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	индивидуальный, фронтальный
февраль	54(6)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»	<b>Выполнить</b> коньковый ход на оценку	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	индивидуальный, фронтальный
февраль	55(7)	Лыжная подготовка (20 часов)	Коньковый ход.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	фронтальный
февраль	56(8)	Лыжная подготовка (20 часов)	Повороты переступанием в движении	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.	фронтальный
февраль	57(9)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 3 до 5 км на лыжах	<b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	фронтальный
февраль	58(10)	Лыжная подготовка (20 часов)	Подъемы и спуски со склонов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	фронтальный
февраль	59(11)	Лыжная подготовка (20 часов)	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	фронтальный
февраль	60(12)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 5 км	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	фронтальный
февраль	61(13)	Лыжная подготовка (20 часов)	Контроль техники спусков.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	контрольный
февраль	62(14)	Лыжная подготовка (20 часов)	Техника подъемов, торможения и поворотов	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	фронтальный
февраль	63(15)	Лыжная подготовка (20 часов)	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	<b>Уметь</b> правильно выполнять стойки, перемещения	Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	фронтальный
февраль	64(16)	Лыжная подготовка (20 часов)	Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	фронтальный
февраль	65(17)	Лыжная подготовка (20 часов)	Тренировочное прохождение дистанции в 5 км	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	фронтальный
март	66(18)	Лыжная	Преодоление	<b>Уметь</b> правильно передвигаться	Переход с попеременных ходов на одновременные.	фронтальный

		подготовка (20 часов)	препятствий произвольным способом на лыжах	на лыжах различными ходами	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	
март	67(19)	Лыжная подготовка (20 часов)	Поворот на месте махом.	<b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	фронтальный
март	68(20)	Лыжная подготовка (20 часов)	Прохождение дистанции в 5 км	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	контрольный
март	69(21)	Волейбол (10 часов)	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки волейболиста	<b>Знать</b> ТБ на уроках по волейболу	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения.	фронтальный
март	70(22)	Волейбол (10 часов)	Передача мяча в парах, тройках.	<b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю подачу, прием	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	фронтальный
март	71(23)	Волейбол (10 часов)	Нижняя подача. Жесты судьи.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Нижняя подача в паре . Игра в волейбол. Жесты судьи.	фронтальный
март	72(24)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача. Жесты судьи.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол.Верхняя подача в паре . Игра в волейбол. Жесты судьи.	фронтальный
март	73(25)	Волейбол (10 часов)	Передачи мяча. Нападающий удар. Блок.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	фронтальный
март	74(26)	Волейбол (10 часов)	Передача мяча в прыжке через сетку.	<b>Уметь</b> играть в волейбол	Передача мяча в прыжке через сетку. Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	фронтальный
март	75(27)	Волейбол (10 часов)	Верхняя подача в зону3-2, 3-4	<b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	индивидуальный
март	76(28)	Волейбол (10 часов)	Нападающий удар. Блок.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	индивидуальный
март	77(29)	Волейбол (10 часов)	Отбивание кулаком через сетку	<b>Уметь</b> правильно выполнить отбивание кулаком	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	фронтальный
март	78(30)	Волейбол (10 часов)	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	<b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	фронтальный
апрель	79(1)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	<b>Знать</b> ТБ при проведении занятий по легкой атлетике	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».	фронтальный
апрель	80(2)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный, индивидуальный
апрель	81(3)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный, индивидуальный
	82(4)	Легкая	Оздоровительный бег	<b>Уметь</b> правильно выполнить	Бег на выносливость до 9 мин. Лапта	фронтальный

		атлетика (24 часа)	9мин	движение в беге и прыжках		
	83(5)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 10мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Бег на выносливость до 10 мин. Лапта	фронтальный
	84(6)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 11мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Бег на выносливость до 11 мин. Лапта	фронтальный
	85(7)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 12мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 12 мин. Лапта	фронтальный
	86(8)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 13мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 13 мин. Лапта	фронтальный
	87(9)	Легкая атлетика (24 часа)	Оздоровительный бег 14мин	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Бег на выносливость до 14 мин. Лапта	фронтальный
апрель	88(10)	Легкая атлетика (24 часа)	Высокий старт. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Высокий старт. Стартовые ускорения до 70-80 м. Развитие скоростных способностей.	фронтальный
апрель	89(11)	Легкая атлетика (24 часа)	Низкий старт. Бег 100м.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Низкий старт. Бег 100м. Ускорение до 70-80м, прыжки с/м	фронтальный
апрель	90(12)	Легкая атлетика (24 часа)	Бег 1000м	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Метание м/м, кросс 1000	фронтальный
апрель	91(13)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	индивидуальный
апрель	92(14)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный
апрель	93(15)	Легкая атлетика (24 часа)	Прыжки в длину с разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный , фронтальный
май	94(16)	Легкая атлетика (24 часа)	Кроссовый бег 1км	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Прыжки в длину с/р , кроссовый бег 1000м.	индивидуальный
май	95(17)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	индивидуальный
май	96(18)	Легкая атлетика (24 часа)	Метание малого мяча на заданное расстояние	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	индивидуальный
май	97(19)	Легкая атлетика (24 часа)	Челночный бег 3x10м.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, координации	индивидуальный
май	98(20)	Легкая атлетика (24 часа)	Легкоатлетическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.	фронтальный

		часа)				
май	99(21)	Легкая атлетика (24 часа)	Эстафетный бег 4x100; 4x200	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге	Эстафетный бег, полоса препятствий	фронтальный
май	100(22)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости	фронтальный
май	101(23)	Легкая атлетика (24 часа)	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос.	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Устный и письменный опрос.	фронтальный
май	102(24)	Легкая атлетика (24 часа)	Лапта	<b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках	Игры, эстафеты.	фронтальный