

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
им. Героя Советского Союза Н.П.Федорова»

**Рабочая программа  
ФГОС (ООО)  
Физическая культура  
5 - 9 классы**

Очное обучение: 340 ч. (2 часа в неделю)

5 класс - 68 часов

6 класс - 68 часов

7 класс - 68 часов

8 класс - 68 часов

9 класс - 68 часов

Надомное обучение: 340 ч. (2 часа в неделю)

5 класс – 68 часов (0,5ч с педагогом, 1,5ч самостоятельного обучения)

6 класс - 68 часов (0,5ч с педагогом, 1,5ч самостоятельного обучения)

7 класс - 68 часов (0,5ч с педагогом, 1,5ч самостоятельного обучения)

8 класс - 68 часов (0,5ч с педагогом, 1,5ч самостоятельного обучения)

9 класс - 68 часов (0,5ч с педагогом, 1,5ч самостоятельного обучения)

**Автор: В.И. Лях**

## Пояснительная записка

### Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ», статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с изменениями;
- Образовательная программа ФГОС ООО МОУ СОШ №1;
- Рабочая программа основного общего образования по физической культуре. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха., 5-9 класс;
- Письмо МО от 30.05.2012 № МО - 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями состояния здоровья».

### Цель программы:

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

### Задачи программы:

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

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

**Место курса в учебном плане соответствует утвержденному учебному плану образовательного учреждения.**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. И. Ляха, по предметной линии учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха, рассчитанной на 525 часов на пять лет обучения из расчета 3 ч в неделю. Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 340 часов на очное обучение (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), надомное обучение 340 часов (17 ч в неделю с педагогом, 51 час для самостоятельного изучения).

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)									
		5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор
1.	Легкая атлетика	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1
2.	Гимнастика	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1
3.	Кроссовая подготовка	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1
4.	Спортивные игры:	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3
4.1	волейбол	10	1	12	1	12	1	13	1	10	1
4.2	баскетбол	14	1	12	1	12	1	13	1	16	1
5.	Легкая атлетика	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-
4.3	Футбол	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1
		<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (надомное обучение)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)									
		Класс									
		5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
С педагогом	Сам изучение	С педагогом	Сам изучение	С педагогом	Сам изучение	С педагогом	Сам изучение	С педагогом	Сам изучение		
1.	Легкая атлетика	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10
2.	Гимнастика	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
3.	Кроссовая подготовка	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
4.	Спортивные игры:	9	21	9	21	9	21	9	21	9	21
4.1	волейбол	4	7	4	9	4	9	4	10	3	8
4.2	баскетбол	4	11	4	9	4	9	4	10	5	12
4.3	футбол	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>51</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>17</b>	<b>51</b>

**Для составления данной программы были использованы основные принципы, идеи и подходы:**

*Принцип демократизации и гуманизация педагогического процесса;* педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры.

*Гуманизация педагогического процесса* заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога.

Осуществление этих принципов возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

*Интефикация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения.

### Формы организации образовательного процесса:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно - обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

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

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках школьникам необходимо соблюдать сведения о физической подготовке, физических способностей,

показателях их развития, о физической нагрузке и ее влиянии на развитие разных систем организма. Учащиеся также должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

**Согласно учебно-методическому комплексу и федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательном учреждении, используются учебники:**

М.Я. Виленский «Физическая культура». 5 – 7 класс.- Москва: Просвещение

В.И. Лях «Физическая культура». 8 – 9 класс.- Москва: Просвещение

**Рабочая программа имеет приложения:**

**приложение №1** (уровень физической подготовленности учащихся 11 - 15 лет).

**приложение №2** (критерии оценивания и успеваемости основной медицинской группы);

**приложение №3** (критерии оценивания и итоговой аттестации учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», «Б»);

**приложение №4** (тесты по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, волейболу, баскетболу, футболу для 5-7 класса)

**приложение №5** (тесты по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, волейболу, баскетболу, футболу для 8-9 класса)

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

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

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народ России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационально го российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

**Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м;

– в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

– в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

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

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

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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



- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать **собственную** точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Выпускник научится:**

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности:	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	220	185
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек.	9	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за мин.	-	40
К выносливости	Бег 2000 м	8.20	10.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	8.00	12.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе «А»**, допущенных или рекомендованных федеральными, или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно

должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Обучающиеся **специальной медицинской группы «Б»** на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

## Содержание курса «Физическая культура»

### 5 - 9 классы

#### Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально - прикладная физическая культура.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысотных брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.**

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Прикладно – ориентированная подготовка.** Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, координации движений.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Изменения, внесенные в программу:

– раздел «Лыжная подготовка» заменён на раздел «Кроссовая подготовка».

Данные изменения обусловлены тем, что преподавание раздела «Лыжная подготовка» невозможен из-за отсутствия территории и материально-технической базы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

"Физическая культура. 5-7 классы" под ред. М.Я. Виленского (М.: Просвещение);

"Физическая культура. 8-9 классы", автор - В.И. Лях (М.: Просвещение).



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5 - 9 классов - 340 часов

5 класс – 62 часа (+6 часов теории)

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b>                      1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - ноябрь</b>                      2. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Раздел: <b>кроссовая подготовка – декабрь</b>                      3. Влияние физической культуры на организм человека. Понятие физических качеств.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (волейбол) – февраль</b>                      4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (баскетбол) - апрель</b>                      5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (футбол) - май</b>                      6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы.</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ урок а	Наименова ние разде- ла прог- раммы	Тема урока	Кол- во часов	Виды деятельности учащихся на уроке	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
			очное обуче ние			
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>						
1	<b>Легкая атлетика 7 часов</b>	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	1ч.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 30 метров. Высокий старт (20-30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты	Знать требования инструкций. Уметь про бегать 30-40м с максимальной скоростью	Текущий
2		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт до 30 метров.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30 м). Финиширование. Линейная эстафета. Комплекс утренней гимнастики.	Уметь бегать с высокого старта	Текущий
3		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Бег 30 м на результат	Контроль
4		Прыжки в длину с места.	1ч.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Толчок, отталкивание, приземление. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.		Текущий
5		Прыжок в длину с		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Прыжок в длину с	Контроль

		места на результат.	1ч.	скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	места на результат	
6		Бег на выносливость.	1ч.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000м. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий
7		Бег 1000 метров на результат.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м на результат. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Бег 1000м на результат	Контроль
<b>Гимнастика 11 часов</b>						
8	<b>Гимнастика 11 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Пресс.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Эстафета. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на мышцы пресса.	Знать правила ТБ на уроках гимнастике; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий
9		Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей.		Контроль
10		Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1ч.	ОРУ на месте. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно - силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке на результат. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий
11		Висы и упоры. Прыжки на скакалке на результат.	1ч.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		Контроль
12		Висы и упоры на		ОРУ на месте. Висы и упоры на технику выполнения.	Уметь выполнять	Контроль

		технику выполнения.	1ч.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Развитие силовых способностей.	висы на технику выполнения	
13		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
14		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
15		Опорный прыжок на технику выполнения. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок на технику выполнения, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок: разбег, толчок, полет, приземление	Контроль
16		Акробатика. Лазание.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять лазание по канату и акробатические упражнения	Текущий
17		Лазание на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату на технику выполнения. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения лазания по канату.	Контроль

18		Акробатические упражнения на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (д). Лазание по канату. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Контроль
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>						
19	<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 минут.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе (не переходить на шаг). Следить за дыханием.	Текущий
20		Бег с преодолением препятствий.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. ОФП. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
21		Равномерный бег 6 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. ОФП. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
22		Полоса препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Полоса препятствий. ОФП. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
23		Равномерный бег 7 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
24		Равномерный бег 9 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 9 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
25		Бег с преодолением препятствий.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Развитие выносливости,	Уметь бегать в равномерном	Текущий

				координации движений.	темпе	
26		Бег на выносливость 10 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Бег 10 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Контроль
27		Полоса препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Полоса препятствий. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
28		Равномерный бег 11 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 11 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
29		Равномерный бег 14 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 14 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Контроль
<b>Спортивные игры. Волейбол 10 часов</b>						
30	<b>Спортивные игры. Волейбол 10 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
31		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах, тройках.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры.	Уметь выполнять передачи	Текущий
32		Передача мяча сверху двумя руками в парах на результат.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах на результат. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	Уметь выполнять передачи	Контроль
33		Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры.	Уметь выполнять передачи	Текущий

34		Передачи. Прием мяча снизу. Игра по правилам.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять передачи	Текущий
35		Прием мяча после подачи.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием после подачи	Текущий
36		Передачи в парах. Прием мяча.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием после подачи	Текущий
37		Нижняя прямая подача мяча на результат. Игра по упрощенным правилам.	1ч.	Нижняя прямая подача мяча на результат. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Контроль
38		Прием - передача - удар. Нижняя прямая подача.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила спортивных соревнований и их назначение.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
39		Игра по упрощенным правилам волейбола.	1ч.	Прием, передача мяча. Подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
<b>Спортивные игры Баскетбол 14 часов</b>						
40	<b>Спортивные игры Баскетбол 14 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения, повороты, остановки игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий

41		Передачи мяча от груди, правой, левой руками.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, правой, левой руками. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные передачи	Текущий
42		Передачи мяча от груди, правой, левой руками. Ведение.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, правой, левой руками. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные передачи	Текущий
43		Передачи мяча от груди, правой, левой руками на результат.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, правой, левой руками на результат. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные передачи	Контроль
44		Броски мяча в движении и на месте. Ведение мяча.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча в движении и на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять броски мяча в движении и на месте	Текущий
45		Броски мяча в движении и на месте.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча в движении и на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять броски мяча в движении и на месте	Текущий
46		Бросок мяча в движении двумя руками от груди.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками о груди и снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять бросок	Текущий



47		Бросок мяча в движении двумя руками.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять бросок	Текущий
48		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
49		Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
50		Штрафной бросок. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
51		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Уметь выполнять бросок	Текущий

52		Штрафной бросок.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
53		Игра по правилам.	1ч.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>						
54	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту.	1ч.	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий
55		Прыжок в длину с места на результат	1ч.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с места	Контроль
56		Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60м). Встречные эстафеты.	Уметь пробегать короткие дистанции	Текущий
57		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью	Контроль
58		Бег на длинные дистанции.	1ч.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м.	Уметь пробегать длинные дистанции	Текущий
59		Бег 1000м на результат	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением	Уметь пробегать длинные	Контроль

				препятствий. Бег 1000м.	дистанции	
<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>						
60	<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам Знать правила футбола	Текущий
61		Передачи мяча. Удары по мячу внешней, внутренней стороной стопы на результат.	1ч.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передачи мяча. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы на результат. Учебная игра. Правила игры	Уметь выполнять удары по мячу	Контроль
62		Игра по правилам футбола.	1ч.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Передачи и приемы мяча. Игра по правилам футбола. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий

**6 класс - 62 часа (+6 часов теории)**

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b>                      1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - ноябрь</b>                      2. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Раздел: <b>кроссовая подготовка – декабрь</b>                      3. Влияние физической культуры на организм человека. Понятие физических качеств.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (волейбол) – февраль</b>                      4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (баскетбол) - апрель</b>                      5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (футбол) - май</b>                      6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы.</p>	<p align="center"><b>9ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастике, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ Урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
			очное обучение			
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>						
1	<b>Легкая атлетика 7 часов</b>	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	1ч.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 30-40 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты	Знать требования инструкций. Уметь про бегать 30-40м с максимальной скоростью	Текущий
2		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт до 30 метров.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Финиширование. Линейная эстафета. Комплекс утренней гимнастики.	Уметь бегать на короткие дистанции	Текущий
3		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Бег 30 м на результат	Контроль
4		Прыжки в длину с места.	1ч.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Толчок, отталкивание, приземление. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Текущий
5		Прыжок в длину с места на результат.	1ч.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Прыжок в длину с места на результат	Контроль

6		Бег на выносливость.	1ч.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1500м. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь бегать на длинные дистанции	Текущий	
7		Бег 1000 метров на результат.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м на результат. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Бег 1000м на результат	Контроль	
<b>Гимнастика 11 часов</b>							
8	<b>Гимнастика 11 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Эстафета. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастике; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	
9		Висы и упоры. Прыжки на скакалке на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Прыжки на скакалке на результат. Развитие скоростно - силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		Контроль	
10		Висы и упоры. Пресс.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры. Пресс. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять пресс, прыжки на скакалке.	Текущий
11		Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей.			Контроль
12		Висы и упоры на технику выполнения.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры на технику выполнения. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,			Контроль

				девушки – на низкой перекладине – на результат. Развитие силовых способностей.		
13		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
14		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
15		Опорный прыжок на технику выполнения. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок на технику выполнения, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок: разбег, толчок, полет, приземление	Контроль
16		Акробатика. Лазание.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения и лазание по канату	Текущий
17		Лазание на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату на технику выполнения. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения лазания по канату.	Контроль

18		Акробатические упражнения на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушапагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Контроль
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>						
19	<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>	Инструктаж по Т.Б.на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 минут.	1ч.	Инструктаж по Т.Б.на уроках по кроссовой подготовке. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе (не переходить на шаг). Следить за дыханием.	Текущий
20		Равномерный бег 6 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. ОФП. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
21		Бег с преодолением препятствий.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
22		Равномерный бег 7 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	текущий
23		Равномерный бег 8 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 8 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
24		Полоса препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Полоса препятствий. ОФП. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
25		Равномерный бег 10 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 10	Уметь бегать в равномерном	Текущий



				минут. Развитие выносливости, координации движений.	темпе	
26		Равномерный бег 12 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
27		Бег с преодолением препятствий.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
28		Равномерный бег 14 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 14 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
29		Равномерный бег 16 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 16 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Контроль
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>						
30	<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
31		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подачи мяча.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подачи мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять подачи	Текущий
32		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	Уметь выполнять передачи сверху двумя руками	Текущий
33		Передача мяча сверху двумя.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая	Уметь выполнять нижнюю прямую	Текущий

		Нижняя прямая подача		подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры.	подачу	
34		Нижняя прямая подача.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Комплекс физкульт минуток	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
35		Передачи. Прием мяча снизу. Игра по правилам.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием мяча после подачи	Текущий
36		Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием мяча после подачи	Текущий
37		Нижняя прямая подача мяча	1ч.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
38		Прием - передача - удар. Игра.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила игры.	Уметь выполнять комбинацию: прием - передача - удар	Текущий
39		Прием - передача - удар. Нижняя прямая подача.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила спортивных соревнований и их назначение.	Уметь выполнять комбинацию: прием - передача - удар	Текущий
40		Комбинации: прием - передача - удар. Игра.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять комбинацию: прием - передача - удар	Контроль

41		Игра по правилам волейбола.	1ч.	Прием, передача мяча. Подачи мяча. Правила игры. Игра по правилам волейбола.	Уметь играть по правилам волейбола	Текущий
<b>Спортивные игры Баскетбол 12 часов</b>						
42	<b>Спортивные игры Баскетбол 12 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
43		Передвижения, остановки игрока. Передачи мяча.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь выполнять передвижения, остановки игрока	Текущий
44		Передачи мяча от груди, правой, левой руками.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, правой, левой руками. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные передачи	Текущий
45		Передачи и ведение на месте.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять передачи и ведение мяча на месте	Текущий
46		Бросок мяча в движении двумя руками от груди.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками	Текущий

				отскока. Бросок мяча в движении двумя руками о груди и снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
47		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять ведение с сопротивлением	Текущий
48		Штрафной бросок. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
49		Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять штрафной бросок и броски с точек	Текущий
50		Штрафной бросок. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
51		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять бросок от плеча	Текущий

				Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.		
52		Штрафной бросок.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
53		Игра по правилам.	1ч.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>						
54	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту и в длину с места.	1ч.	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий
55		Прыжок в высоту на результат	1ч.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь выполнять прыжки в длину	Контроль
56		Прыжок в длину с места на результат Спринтерский бег, эстафетный бег.	1ч.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60 м). Встречные эстафеты	Уметь бегать на короткие дистанции	Контроль
57		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Уметь бегать на короткие дистанции	Контроль
58		Бег на длинные		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь бегать на	Текущий

		дистанции	1ч.	упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м.	длинные дистанции	
59		Бег 1000м на результат	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м.	Уметь бегать на длинные дистанции	Контроль
<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>						
60	<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам Знать правила футбола	Текущий
61		Удары по мячу внешней, внутренней стороной стопы.	1ч.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. Правила игры	Уметь выполнять удары по мячу	Текущий
62		Игра по правилам футбола.	1ч.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Передачи и приемы мяча. Игра по правилам футбола. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий

**7 класс - 62 часа (+6 часов теории)**

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b>                      1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - ноябрь</b>                      2. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Раздел: <b>кроссовая подготовка – декабрь</b>                      3. Влияние физической культуры на организм человека. Понятие физических качеств.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (волейбол) – февраль</b>                      4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (баскетбол) - апрель</b>                      5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (футбол) - май</b>                      6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы.</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ Урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>						
1	<b>Легкая атлетика 7 часов</b>	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	1ч.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 30-40 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты	Знать требования инструкций. Уметь про бегать 30-40м с максимальной скоростью	Текущий
2		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт до 30 метров.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Финиширование. Линейная эстафета. Комплекс утренней гимнастики.	Уметь бегать на короткие дистанции	Текущий
3		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Бег 30 м на результат	Контроль
4		Прыжки в длину с места.	1ч.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Толчок, отталкивание, приземление. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Текущий Текущий
5		Прыжок в длину с места на результат.	1ч.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. Комплекс упражнений для развития силы. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Контроль



6		Бег на выносливость.	1ч.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000м. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь бегать на длинные дистанции	Текущий
7		Бег 1000 метров на результат.	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м на результат. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Бег 1000м на результат	Контроль
<b>Гимнастика 11 часов</b>						
8	<b>Гимнастика 11 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Эстафета. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастике; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий
9		Висы и упоры. Прыжки на скакалке на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Прыжки на скакалке на результат. Развитие скоростно - силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		Контроль
10		Висы и упоры. Пресс.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры. Пресс. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей. ОРУ на месте. Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат.. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий
11		Висы и упоры. Пресс 30 секунд на результат.	1ч.			Контроль

12		Висы и упоры на технику выполнения.	1ч.	ОРУ на месте. Висы и упоры на технику выполнения. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы	Контроль
13		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
14		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
15		Опорный прыжок на технику выполнения. Строевые упражнения.	1ч.	Опорный прыжок на технику выполнения, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок: разбег, толчок, полет, приземление	Контроль
16		Акробатика. Лазание.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения и лазание по канату	Текущий
17		Лазание на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату на технику выполнения. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения лазания по канату.	Контроль

18		Акробатические упражнения на технику выполнения.	1ч.	Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках (м). Кувырок вперед, назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи(д). Лазание по канату. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Контроль
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>						
19	<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>	Инструктаж Т.Б.на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 минут.	1ч.	Инструктаж по Т.Б.на уроках по кроссовой подготовке. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе (не переходить на шаг). Следить за дыханием.	Текущий
20		ОРУ. Специально - беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. ОФП. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
21		Равномерный бег 6 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. ОФП. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
22		Бег с преодолением препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
23		Полоса препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Полоса препятствий. ОФП. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
24		Равномерный бег 8 минут. Прыжковые, силовые упражнения.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 8 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий

25		Равномерный бег 9 минут. Бег с преодолением препятствий.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 9 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
26		Полоса препятствий. ОФП.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Полоса препятствий. ОФП. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
27		Равномерный бег 12 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Прыжковые, силовые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
28		Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Специально - беговые упражнения.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. ОФП. Равномерный бег 14 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
29		Равномерный бег 16 минут.	1ч.	ОРУ. Специально - беговые упражнения. Эстафеты. ОФП. Равномерный бег 16 минут. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь бегать в равномерном темпе	Контроль
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>						
30	<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Волейбол. Передачи мяча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
31		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подачи мяча.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подачи мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах	Текущий
32		Передача мяча сверху двумя руками	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по	Уметь выполнять передачу мяча	Текущий

		в парах через сетку.		упрощенным правилам. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	сверху двумя	
33		Нижняя прямая подача.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Комплекс физкульт минуток	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
34		Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием мяча снизу	Текущий
35		Прием мяча после подачи.	1ч.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять прием мяча после подачи	Текущий
36		Нападающий удар	1ч.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий
37		Нижняя прямая подача мяча	1ч.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
38		Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам.	1ч.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий
39		Прием - передача - удар. Нижняя прямая подача.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила спортивных соревнований и их назначение.	Уметь выполнять комбинацию	Текущий
40		Комбинации: прием - передача - удар. Игра.	1ч.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять комбинацию	Контроль
41		Игра по правилам волейбола.	1ч.	Прием, передача мяча. Подачи мяча. Правила игры. Игра по правилам волейбола.	Уметь играть по правилам	Текущий

					волейбола	
<b>Спортивные игры Баскетбол 12 часов</b>						
42	<b>Спортивные игры Баскетбол 12 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
43		Передвижения, остановки игрока. Передачи мяча.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь выполнять передвижения, остановки игрока	Текущий
44		Передачи мяча от груди, правой, левой руками.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди, правой, левой руками. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные передачи	Текущий
45		Бросок мяча в движении и на месте.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении и на месте. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча в движении и на месте	Текущий
46		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1ч.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча	Текущий
47		Бросок мяча в движении двумя руками	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие	Уметь выполнять бросок мяча в движении двумя руками	Текущий

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
48		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь сочетать приемы передвижений и остановок игрока	Текущий
49		Штрафной бросок. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
50		Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Броски с точек. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий
51		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Уметь выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	Текущий
52		Передача мяча в тройках со сменой мест.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест	Текущий
53		Игра по правилам.	1ч.	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий

					правилам.	
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>						
54	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту и в длину.	1ч.	Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки в высоту	Текущий
55		Прыжки в высоту на результат.	1ч.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Правила соревнований. Основы туристской подготовки.	Уметь выполнять прыжки в высоту	Контроль
56		Прыжок в длину с места на результат Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60 м). Встречные эстафеты	Уметь бегать на короткие дистанции	Контроль
57		Бег 30 метров на результат.	1ч.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 метров – на результат.	Уметь бегать на короткие дистанции	Контроль
58		Бег на длинные дистанции	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м.	Уметь бегать на длинные дистанции	Текущий
59		Бег 1000м на результат	1ч.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м.	Уметь бегать на длинные дистанции	Контроль
<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>						
60	<b>Спортивные игры Футбол 3 часа</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий



		игрока.				
61		Удары по мячу внешней, внутренней стороной стопы.	1ч.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. Правила игры	Уметь выполнять удары по мячу	Текущий
62		Технико - тактические действия в атаке и в защите. Игра по правилам.	1ч.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Технико - тактические действия в атаке и в защите Учебная игра. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь выполнять технико - тактические действия в атаке и в защите	Текущий

8 класс - 62 часа (+6 часов теории)

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b>            1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Профилактика травматизма. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - ноябрь</b>            2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития гимнастики. Российские гимнасты.</p> <p>Раздел: <b>кроссовая подготовка – декабрь</b>            3. Физические качества. Развитие физических качеств.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (волейбол) – февраль</b>            4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (баскетбол) - апрель</b>            5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (футбол) - май</b>            6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы. Жесты судей.</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся на уроке	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
			очное обучение			
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>						
1	<b>Легкая атлетика 7 часов</b>	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1ч.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий
2		Низкий старт (30-40 м)	1ч.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий
3		Бег на результат (60 м)	1ч.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Контроль
4		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1ч.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий

5		Прыжок в длину на результат	1ч.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Контроль
6		Бег на средние дистанции	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий
7		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Контроль
<b>Гимнастика (11 ч)</b>						
8	<b>Гимнастика (11 ч)</b>	Т.Б. на уроках ф.к. по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1ч.	Т.Б. на уроках ф.к. по гимнастике. Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
9		Висы. Строевые упражнения.	1ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
10		Техника выполнения строевых упражнений.	1ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Контроль
11		Техника выполнения висов.	1ч.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Контроль

12		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий
13		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий
14		Техника выполнения опорного прыжка.	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Контроль
15		Техника выполнения строевых упражнений	1ч.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Контроль
16		Акробатика. Лазание	1ч.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
17		Техника выполнения акробатических упражнений	1ч.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль
18		Техника выполнения лазание по канату	1ч.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>						

19	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>	Инструктаж Т.Б на уроках ф.к. по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе	1ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по кроссовой подготовке. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом. <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий
20		Бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий
21		Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1ч.	Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий
22		Бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1ч.	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
23		Равномерный бег. Полоса препятствий	1ч.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий
24		Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1ч.	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
25		Полоса препятствий. Спортивная	1ч.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий

		игра «Лапта».		выносливости.		
26		Бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 18 мин)	Текущий
27		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1ч.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 19 мин)	Текущий
28		Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения.	1ч.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий
29		Бег (3 км)	1ч.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Контроль
<b>Волейбол (13 ч)</b>						
30	<b>Спортивные игры. Волейбол (13 ч)</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. по спортивным играм. Волейбол.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом. <b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
31		Передача мяча во встречных колоннах через сетку	1ч.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий

32		Верхняя передача мяча в парах через сетку	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
33		Верхняя передачи на технику выполнения	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
34		Нижняя прямая подача, прием подачи	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
35		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
36		Игра по правилам волейбола.	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
37		Нижняя прямая подача на технику выполнения	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль



38		Передача мяча над собой во встречных колоннах	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
39		Верхняя прямая подача, прием подачи	1 ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
40		Верхняя прямая подача на технику выполнения	1 ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача на технику выполнения. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
41		Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра по правилам.	1 ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
42		Игра по правилам волейбола.	1 ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
<b>Баскетбол (13 ч)</b>						
43	<b>Спортивные игры. Баскетбол (20 ч)</b>	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по спортивным играм. Баскетбол. Стойки,	1 ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по спортивным играм. Баскетбол. Стойки, остановки и передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом. <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий

		передвижения игрока.				
44		Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
45		Передачи мяча двумя руками от груди на месте	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы	Текущий
46		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
47		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
48		Передачи на технику выполнения	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
49		Броски мяча в кольцо с двух шагов	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с двух шагов. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
50		Бросок одной		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол	Текущий

		рукой от плеча с места	1 ч.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	по правилам; выполнять технические приёмы.	
51		Броски в кольцо на результат	1 ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
52		Штрафной бросок. Броски с точек.	1 ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Броски с точек. Позиционное нападение со сменой места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
53		Штрафной бросок на результат	1 ч.	Сочетание приема движения и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
54		Сочетание приемов ведения передачи, броска	1 ч.	Сочетание приема движения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
55		Учебная игра	1 ч.	Сочетание приема движения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>						
56	<b>Легкая атлети</b>	Инструктаж Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике.	1 ч.	Инструктаж Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике. Никий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Текущий

	<b>ка (6 ч)</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	
57		Бег на результат (60 м)	1 ч.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Контроль
58		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1 ч.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий
59		Прыжок в длину на результат	1 ч.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Контроль
60		Бег на средние дистанции	1 ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий
61		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	1 ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Контроль
<b>Футбол (1 час)</b>						
62		Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передачи, приемы мяча.	1 ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Правила игры.	<b>Уметь:</b> играть в футбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль

**9 класс - 62 часа (+6 часов теории)**

Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Раздел: <b>лёгкая атлетика - сентябрь</b>                      1. История развития легкой атлетике. Виды спорта. Профилактика травматизма. Правила соревнований.</p> <p>Раздел: <b>гимнастика с основами акробатики - ноябрь</b>                      2. Основы знаний об анатомии, гигиене. История развития гимнастики. Российские гимнасты.</p> <p>Раздел: <b>кроссовая подготовка – декабрь</b>                      3. Физические качества. Развитие физических качеств.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (волейбол) – февраль</b>                      4. Волейбол. Правила игры. История развития волейбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (баскетбол) - апрель</b>                      5. Баскетбол. Правила игры. История развития баскетбола в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.</p> <p>Раздел: <b>спортивные игры (футбол) - май</b>                      6. Футбол. История развития. Правила игры. Основные приемы. Жесты судей.</p>	<p align="center"><b>6ч.</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся на уроке	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
			очное обучение			
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>						
1	Легкая атлетика (7 часов)	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1ч.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Оказание первой помощи. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий
2		Низкий старт (30-40 м)	1ч.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий
3		Бег на результат (60 м)	1ч.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Контроль
4		Прыжки в длину. Фаза полёта	1ч.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий
5		Прыжок в длину на результат	1ч.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Контроль
6		Бег на средние	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую	Текущий

		дистанции		соревнований. Развитие выносливости.	дистанцию.	
7		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Контроль
<b>Гимнастика (11ч)</b>						
8	<b>Гимнастика (11ч)</b>	Т.Б. на уроках ф.к. по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1ч.	Т.Б. на уроках ф.к. по гимнастике. Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях гимнастикой. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
9		Висы. Строевые упражнения.	1ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
10		Техника выполнения строевых упражнений.	1ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Контроль
11		Техника выполнения висов.	1ч.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Контроль
12		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий
13		Опорный прыжок. Строевые	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения,	Текущий

		упражнения		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	опорный прыжок.	
14		Техника выполнения опорного прыжка.	1ч.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Контроль
15		Техника выполнения строевых упражнений	1ч.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Контроль
16		Акробатика. Лазание	1ч.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
17		Техника выполнения акробатических упражнений	1ч.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль
18		Техника выполнения лазание по канату	1ч.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контроль
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>						
19	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>	Инструктаж Т.Б на уроках ф.к. по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе	1ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по кроссовой подготовке. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях кроссовым бегом. <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий
20		Бег (10 мин). ОРУ. Специальные	1ч.	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий



		беговые упражнения.		«Лапта». Развитие выносливости.	мин)	
21		Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание.	1ч.	Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 12 мин)	Текущий
22		Бег (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1ч.	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
23		Равномерный бег. Полоса препятствий	1ч.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий
24		Полоса препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1ч.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий
25		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1ч.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 18 мин)	Текущий
26		Бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 18 мин)	Текущий
27		Полоса препятствий. Специальные	1ч.	Равномерный бег. Полоса препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий

		беговые упражнения.		беговые упражнения. Развитие выносливости.		
28		Бег (20 мин). Спортивная игра «Лапта».	1ч.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий
29		Бег (3 км)	1ч.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Контроль
<b>Волейбол (10 часов)</b>						
30	<b>Спортивные игры. Волейбол (10 ч)</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. по спортивным играм. Волейбол.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях волейболом. <b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
31		Верхняя передача мяча в парах через сетку	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
32		Верхняя передачи на технику выполнения	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
33		Нижняя прямая подача, прием подачи	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
34		Нижняя прямая подача, прием	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча во встречных	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять	Текущий

		подачи		колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	технические приёмы.	
35		Нижняя прямая подача на технику выполнения	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
36		Верхняя прямая подача, прием подачи	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
37		Верхняя прямая подача на технику выполнения	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача на технику выполнения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
38		Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра по правилам.	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра по правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
39		Игра по правилам волейбола.	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
<b>Баскетбол (16 часов)</b>						
40	<b>Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)</b>	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по спортивным играм. Баскетбол. Стойки, передвижения игрока.	1ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках ф.к. по спортивным играм. Баскетбол. Стойки, остановки и передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях баскетболом. <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий

41		Ведение мяча с сопротивлением на месте	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
42		Передачи мяча двумя руками от груди на месте	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы	Текущий
43		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
44		Передачи на технику выполнения	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
45		Броски мяча в кольцо с двух шагов	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с двух шагов. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
46		Бросок одной рукой от плеча с места	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
47		Броски в кольцо на результат	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль

48		Штрафной бросок. Броски с точек.	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Броски с точек. Позиционное нападение со сменой места.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Текущий
49		Штрафной бросок на результат	1ч.	Сочетание приема движения и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
50		Сочетание приемов ведения передачи, броска	1ч.	Сочетание приема движения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
51		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
52		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
53		Позиционное нападение и личная защита	1ч.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

54		Быстрый прорыв	1ч.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х3). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
55		Игра по правилам баскетбола	1ч.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по правилам.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы	Контроль
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>						
56	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>	Инструктаж Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч.	Инструктаж Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике. Никий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Текущий
57		Бег на результат (60 м)	1ч.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м.	Контроль
58		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1ч.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий
59		Прыжок в длину на результат	1ч.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Контроль
60		Бег на средние дистанции	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий
61		Бег (1500 м – д., 2000 м – м.)	1ч.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию.	Контроль

**Футбол (1 час)**

62		Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передачи, приемы мяча.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к по спортивным играм. Футбол. Передвижения игрока. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Правила игры.	Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять технические приёмы.	Контроль
----	--	--	-----	---	---	----------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(надомное обучение: 5 класс – 17 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1ч.	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1ч.	
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1ч.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1ч.	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
5	История развития. Российские гимнасты.	1ч.	
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1ч.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <b>Знать</b> правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.
7	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1ч.	
8	Понятия: выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.	1ч.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1ч.	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
10	Основные приемы игры. История развития волейбола в России.	1ч.	
11	Разновидности волейбола. Судейство.	1ч.	
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1ч.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
13	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1ч.	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
14	Разновидности баскетбола. Судейство.	1ч.	<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.
15	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1ч.	<b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
16	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1ч.	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Основные приемы.	1ч.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.



6 класс – 17 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1	<p><b>Знать</b> технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Знать</b> правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастике, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1	
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1	
4	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1	
5	История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1	
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1	
7	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1	
8	Физические качества. Развитие физических качеств.	1	
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1	
10	Основные приемы игры. История развития волейбола в России.	1	
11	Разновидности волейбола. Судейство.	1	
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1	
13	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1	
14	Разновидности баскетбола. Судейство.	1	
15	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1	
16	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Основные приемы.	1	

7 класс – 17 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1	<p><b>Знать</b> технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Знать</b> правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.</p>
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1	
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1	
4	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1	
5	История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1	
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1	
7	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1	
8	Физические качества. Развитие физических качеств.	1	
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1	
10	Основные приемы игры. История развития волейбола в России.	1	
11	Разновидности волейбола. Судейство.	1	
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1	
13	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1	
14	Разновидности баскетбола. Судейство.	1	
15	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1	
16	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Основные приемы.	1	

8 класс – 17 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1	
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
5	История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1	
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
7	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1	<b>Знать</b> правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.
8	Физические качества. Развитие физических качеств.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
10	Основные приемы игры. История развития волейбола в России.	1	
11	Разновидности волейбола. Судейство. Жесты судьи.	1	
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
13	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
14	Разновидности баскетбола. Судейство. Жесты судьи.	1	<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.
15	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1	<b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
16	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Судейство.	1	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.

9 класс – 17 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ф.к. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	1	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Правила поведения на уроках.
2	Легкая атлетика. Виды спорта. История развития.	1	
3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Основы знаний об анатомии, гигиене.	1	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4	Гимнастика. Виды. Упражнения на гибкость.	1	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
5	История развития гимнастики. Российские гимнасты.	1	
6	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Влияние физической культуры на организм человека.	1	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
7	Кроссовая подготовка. Разновидности бега.	1	<b>Знать</b> правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.
8	Физические качества. Развитие физических качеств.	1	<b>Пересказывать</b> тексты по истории развития легкой атлетике, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола, кроссовой подготовки.
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Волейбол. Правила игры.	1	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
10	Основные приемы игры. История развития волейбола в России.	1	
11	Разновидности волейбола. Судейство. Жесты судьи.	1	
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Правила игры.	1	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.
13	Основные приемы игры. История развития баскетбола в России.	1	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
14	Разновидности баскетбола. Судейство. Жесты судьи.	1	<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.
15	Легкая атлетика. Спортивный инвентарь и его предназначение.	1	<b>Организовывать и проводить</b> спортивные и подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
16	История развития Олимпийских игр. Российские спортсмены.	1	
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Футбол. Правила игры. Судейство.	1	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5 - 9 класс - 340 часов

(для освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)

5 - 7 класс – 68 часов

(для освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			<b>20 ч.</b>	<p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
1.	Страницы истории	Страницы истории	4 ч.	
2.	Познай себя	Познай себя	6 ч.	
3.	Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровье и здоровый образ жизни	4 ч.	
4.	Самоконтроль	Самоконтроль	3 ч.	
5.	Первая помощь при травмах	Первая помощь при травмах	3 ч.	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>			<b>30 ч.</b>	
6.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	5 ч.	
7.	Гимнастика	Гимнастика	3 ч.	
8.	Баскетбол	Баскетбол	4 ч.	
9.	Волейбол	Волейбол	4 ч.	
10.	Гандбол	Гандбол	4 ч.	
11.	Футбол	Футбол	4 ч.	
12.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	3 ч.	

13.	Плавание	Плавание	3 ч.	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>			<b>18 ч.</b>	<b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
14.	Гибкость	Гибкость	3 ч.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
15.	Сила	Сила	3 ч.	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
16.	Быстрота	Быстрота	3 ч.	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
17.	Выносливость	Выносливость	3 ч.	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
18.	Ловкость	Ловкость	3 ч.	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
19.	Туризм	Туризм	3 ч.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.
				<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
				<b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.
				<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.

**8 - 9 класс - 68 часов**

**(для освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и учебные темы</b>	<b>Темы в учебнике</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>			<b>25 ч.</b>	<p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и</p>
1.	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	2 ч.	
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1 ч.	
3.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	1 ч.	
4.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	Психические процессы в обучении двигательным действиям	2 ч.	
5.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2 ч.	
6.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	2 ч.	
7.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	2 ч.	
8.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1 ч.	
9.	Совершенствование физических способностей	Совершенствование физических способностей	1 ч.	
10.	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	2 ч.	
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2 ч.	

12.	История возникновения и развития физической культуры	История возникновения и развития физической культуры	3 ч.	<p>физкультминуток.  <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.  <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.  <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.  <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.  <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.  <b>Измерять</b> частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
13.	Физическая культура и олимпийское движение в России	Физическая культура и олимпийское движение в России	2 ч.	
14.	Олимпиады современности: странички истории	Олимпиады современности: странички истории	2 ч.	
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>			<b>26ч.</b>	
15.	Баскетбол	Баскетбол	3 ч.	
16.	Гандбол	Гандбол	3 ч.	
17.	Футбол	Футбол	3 ч.	
18.	Волейбол	Волейбол	3 ч.	
19.	Гимнастика	Гимнастика	3 ч.	
20.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	4 ч.	
21.	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	3 ч.	
22.	Элементы единоборств	Элементы единоборств	2 ч.	
23.	Плавание	Плавание	2 ч.	
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>			<b>17ч.</b>	
24.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	2 ч.	
25.	Выбирайте виды спорта	Выбирайте виды спорта	2 ч.	
26.	Тренировку начинаем с разминки	Тренировку начинаем с разминки	1 ч.	
27.	Повышайте физическую подготовленность	Повышайте физическую подготовленность	2 ч.	
28.	Коньки	Коньки	2 ч.	
29.	Хоккей	Хоккей	2 ч.	
30.	Бадминтон	Бадминтон	1 ч.	
31.	Скейтбординг	Скейтбординг	1 ч.	
32.	Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика	1 ч.	
33.	Роликовые коньки	Роликовые коньки	1 ч.	
34.	После тренировки	После тренировки	1 ч.	
35.	Ваш домашний стадион	Ваш домашний стадион	1 ч.	



## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,2 и выше	6,1—5,1	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,2	5,1 и ниже
			12	6,0	5,9—5,0	4,9	6,3	6,2—5,1	5,0
			13	5,9	5,8—4,9	4,8	6,1	6,0—5,1	5,0
			14	5,8	5,7—4,9	4,7	6,0	5,9—5,0	4,9
			15	5,5	5,4—4,9	4,5	5,9	5,8—5,0	4,9
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

**Критерии оценивания и успеваемости учащихся основной медицинской группы.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

**Итоговая оценка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за trimestры, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания** успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Основные знания по физической культуре:**

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками:

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся самостоятельно организует место занятий; подбирает средства и инвентарь, применяет их в конкретных условиях; контролирует ход выполнения, оценивает итоги	Учащийся в основном самостоятельно организует место занятий, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения заданий, оценивает итоги	Учащийся более половины видов самостоятельной деятельности выполняет с помощью учителя или не выполняет один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## IV. Уровень физической подготовленности учащихся:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания,	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности, достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности, незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			подготовленности
---	--	--	------------------

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: гимнастике с основами акробатики, спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

### Критерии оценивания и итоговой аттестации учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», «Б».

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе «А»**, допущенных или рекомендованных федеральными, или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Обучающиеся **специальной медицинской группы «Б»** на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Тест по легкой атлетике для 5-7 класса

**1. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- а) «королева спорта»;                                      в) «королева без королевства»;
- б) «царица наук»;    г) «царица полей».

**2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

**3. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;                                      в) на длинные дистанции.
- б) на средние дистанции;    г) кроссы.

**4. Обувь для бега называются:**

- а) кеды;    б) пуанты;                                      в) шиповки;                                      г) чешки.

**5. СПРИНТ – это...?**

- а) судья на старте;    в) бег на длинные дистанции;
- б) метание мяча;    г) бег на короткие дистанции

**6. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- а) лечь отдохнуть    в) плотно поесть;
- б) выпить как можно больше воды;                              г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) выносливость;                                      б) гибкость.                                      в) ловкость;                                      г) быстроту.

**8. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?**

- а) марафонский бег;                                      б) эстафетный бег;                                      в) метание копья;                                      г) фристайл.

**9. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;                                      б) кросс;                                      в) марш-бросок;                                      г) конкур.

**10. Что такое ФАЛЬСТАРТ?**

- а) толчок соперника в спину                                      в) преждевременный старт
- б) резкий старт    г) задержка старта

**11. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?**

- а) передающий    в) главный тренер команды
- б) принимающий    г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

**12. Какие способности развивает челночный бег?**

- а) силовые    б) скоростно-силовые                                      в) скоростные                                      г) скоростные, координационные

**13. Какого вида многоборья не бывает?**

- а) пятиборья;                                      б) семиборья;                                      в) девятиборья;                                      г) десятиборья.

**14. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- а) с низкого старта;                                      б) с высокого старта;                                      в) с хода;                                      г) с опорой на одну руку.

**15. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?**

- а) метают;    б) толкают;                                      в) бросают;                                      г) кидают.

## Тест по гимнастике для 5-7 класса

### 1. Гимнастика - ЭТО...

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

### 2. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные

### 3. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

### 4. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А) формированность, развитие, совершенствование
- Б) краткость, точность, доступность
- В) признательность, отрицательность

### 5. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой                      В) опасностью
- Б) вниманием                      Г) объяснением

### 6. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание                      В) Самоконтроль
- Б) Дисциплина                      Г) Поведение

### 7. Физическая культура-это?

- а) урок физической культуры в школе;
- б) организованная часть культуры общества и личности;
- в) спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей;
- г) занятия в спортивном кружке.

### 8. Физические упражнения – это?

- а) двигательная деятельность человека по личному выбору; б) двигательная деятельность человека в режиме дня;
- в) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;
- г) утренняя зарядка.

### 9. Привычное, непринужденное положение тела человека стоя, сидя, при ходьбе.

- а) выправка;                      в) стройность;
- б) осанка;                      г) все варианты правильные.

### 10. Слово « гимнастика» происходит от греческого слова...

- а) сильный;                      в) пластичный;
- б) красивый;                      г) координированный.

### 11. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...

- а) ходьбу - обычную, на носках, пятках;
- б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;



- в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке;
- г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

**12. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?**

- А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
- Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление
- В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
- Г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

**13. Шеренга – это ...**

- А) строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу
- Б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу
- В) когда ученики стоят в кругу

**14. При кувырке вперёд группировку выполняют**

- А) в начале кувырка      Б) в конце кувырка      В) не выполняют

**15. В висе плечи расположены:**

- а - ниже точек хвата;                      в - на уровне хвата;
- б - выше точек хвата;                      г - на уровне головы.

**16. В упорах плечи находятся:**

- а - ниже точек хвата;                      в - на уровне хвата;
- б - выше точек хвата;                      г - на уровне головы.

**17. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах (ковре) главным образом способствует:**

- а - развитию выносливости;
- б - развитию координационных способностей;
- в - развитию силы у занимающихся;
- г - развитию быстроты

**18. Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике:**

- А) с учителем      Б) самостоятельно      В) без страховки

**19. Строевые упражнения – это:**

- А) попеременно двухшажный ход
- Б) низкий старт
- В) повороты на месте, перестроения
- Г) верхняя подача

**20. Какие физические качества развивает гимнастика?**

- А) быстрота, выносливость
- Б) сила
- В) гибкость, координация
- Г) скорость, ловкость

## Тест по кроссовой подготовке для 5-7 класса

### 1. Пульс в покое составляет:

- А) 100 – 120 ударов в минуту    Б) 60 – 90 ударов в минуту    В) 90 – 110 ударов в минуту

### 2. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- А) вести здоровый образ жизни    Б) читать подходящую литературу    В) уважать старших

### 3. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А) режим дня    Б) закаливание  
В) занятие физкультурой    Г) не соблюдение правил личной гигиены

### 4. Что такое осанка?

- А) это прямая спина    Б) это привычная поза человека    В) это заболевание позвоночника

### 5. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день    Б) есть много сладкого  
В) посещать кабинет зубного врача    Г) отказаться от фруктов и овощей

### 6. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- А) гибкость    Б) быстроты    В) выносливость    Г) ловкость

### 7. С чего необходимо начинать закаливание?

- А) обливание холодной водой    Б) обтирание  
В) сон при открытой форточке    Г) купание в холодной воде

### 8. Что необходимо делать при ушибе?

- А) положить холодный компресс    Б) ничего не делать    В) наложить тугую повязку

### 9. В каких продуктах содержатся белки?

- А) рыба    Б) молоко    В) хлеб    Г) масло

### 10. Быстрота это –

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой  
Б) это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения  
В) способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

### 11. Что такое сила?

- А) стремление к намеченной цели  
Б) психофизиологическая способность человека к каким-либо действиям  
В) векторная физическая величина, являющаяся мерой интенсивности воздействия на данное тело других тел, а также полей

### 12. Что такое ловкость?

- А) способность уворачиваться от мячей  
Б) способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво  
В) статическое и динамическое равновесие

### 13. Что такое выносливость?

- А) способность организма противостоять утомлению  
Б) способность долго бегать и только иногда переходить на шаг  
В) физическая возможность организма направленная на выполнение неспецифического рода деятельности

### 14. Бег по пересеченной местности называется?

- А) марш-бросок;    Б) кросс;    В) конкур.

### 15. Что такое кроссовая подготовка?

- А) это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам  
Б) это подготовка спортсменов к соревнованиям  
В) это подготовка жителей к преодолению полосы препятствий

### Тест по волейболу для 5-7 класса

**1. Кто считается изобретателем волейбола?**

- А) Вильям Морган    Б) Сократ  
В) Пьер де Кубертен                                      Г) Джон Вашингтон

**2. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

- А) 20 x 10                    Б) 26 x 13                    В) 18 x 9                    Г) 12 x 6

**3. Во время игры, сколько одновременно могут находиться игроков на поле?**

- А) 8                              Б) 6                              В) 12                              Г) 10

**4. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- А) 6                              Б) 8                              В) 5                              Г) 9

**5. До скольки очков играется партия волейбол?**

- А) 30                              Б) 35                              В) 25                              Г) 40

**6. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**

- А) против часовой стрелки                              Б) по часовой стрелке  
В) хаотично    Г) куда покажет судья

**7. Какой из предложенных приемов игры относится к волейболу?**

- А) подача;            Б) пенальти;            В) бросок по кольцу;            Г) подкат.

**8. Волейбол, в переводе с английского это - .....**

- А) «мяч над сеткой»    Б) «игра в мяч руками»    В) «парящий мяч»    Г) «быстрый мяч»

**9. Назовите способы передач?**

- А) одной рукой снизу;                                      Б) снизу и сверху двумя руками;  
В) одной рукой сверху;                                      Г) двумя руками сверху

**10. Какой подачи не существует?**

- А) одной рукой снизу; Б) двумя руками снизу; В) верхней прямой; Г) верхней боковой

**11. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- А) 1, 2, 3, 7, 9;            Б) 1, 2, 5, 7, 10;            В) 2, 4, 5, 6, 8.            Г) 1,4, 6, 7, 9, 10

**12. Либеро – это...**

- А) судья                              Б) секретарь                              В) игрок                              Г) тренер

**13. Игрок, какой зоны находится на подаче?**

- А) первой                              Б) третьей                              В) пятой                              Г) шестой

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...**

- А) США                              Б) Канаде                              В) Японии                              Г) Германии

**15. Какую игру называют младшим братом волейбола?**

- А) стритбол;                              Б) мини-волейбол;                              В) пионербол;                              Г) стендбол

**16. Сколько игроков находится на площадке в одной команде?**

- А) пять                              Б) десять                              В) семь                              Г) шесть

**17. Укажите запрещённый приём игры в волейбол?**

- А) Скидка при выполнении нападающего удара;                              Б) игра ногой;  
В) блокирование подачи мяча;    Г) выполнение подачи в прыжке.

**18. Какова высота сетки для мужчин?**

- А) 243 см;                              Б) 256 см;                              В) 245 см;                              Г) 234.

**19. Какова высота сетки для женщин?**

- А) 242;                              Б) 228;                              В) 224;                              Г) 220.

**20. В каком году появился волейбол?**

- А) 1915                              Б) 1895                              В) 2012                              Г) 1888

## Тест по баскетболу для 5-7 класса

### 1. Родина Баскетбола?

А) Англия      Б) США      В) Россия

### 2. Кто создал игру Баскетбол?

А) Пьер де Кубертен      Б) Джеймс Нейсмит      В) Уильям Морган

### 3. В каком году появился баскетбол?

А) 1895 г.      Б) 1891 г.      В) 1932 г.

### 4. Входит ли баскетбол в олимпийский вид спорта?

А) Да      Б) Нет

### 5. Размеры баскетбольной площадки?

А) 9м.х18м.      Б) 28м.х15м.      В) 12м.х24м.

### 6. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

А) 305 см.      Б) 260 см.      В) 300 см.

### 7. Сколько времени может владеть баскетбольная команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А) 34 секунды      Б) 24 секунды      В) 20 секунд

### 8. Сколько времени может владеть мячом баскетбольная команда на своей стороне площадки?

А) 10 секунд      Б) 8 секунд      В) 24 секунды

### 9. Сколько времени дается игроку на выбрасывание мяча в баскетболе?

А) 3 секунды      Б) 5 секунд      В) 10 секунд

### 10. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

а) 18 июня 1932 года      б) 21 июня 1940 года      в) 7 ноября 1917 года

### 11. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине  
б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки  
в) 1908 год, IV О.И., Лондон

### 12. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния ..... метров .... см и более.

а) 6 метров 25 см      б) 5 метров 90 см      в) 6 метров 15 см      г) 6 метров 05 см

### 13. Каждая баскетбольная команда имеет право на ..... в каждой четверти

а) на 1 тайм-аут      б) на 4 тайм-аута      в) на 3 тайм-аута      г) на 2 тайм-аута

### 14. Вес мяча (г):

а) 600 – 620;      б) 650 – 700;      в) 600 – 650.

### 15. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

а) Белов С.;      б) Морозов В.;      в) Петров А.

### Тест по футболу для 5-7 класса

**1. Какая страна является родиной футбола?**

а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

**2. В каком году зародилась игра футбол?**

а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

**3. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?**

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

**4. В футбол играют в:**

а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

**5. К футболу относится термин:**

а) фол; б) метание; в) фальстарт ; г) пенальти

**6. В футболе гол считается забитым, если мяч:**

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

**7. Продолжительность игры в футбол:**

а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

**8. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

**9. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**

а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

**10. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

а) Игорь Акинфеев; б) Буффон; в) Лев Яшин; г) Вячеслав Малафеев

Тест по легкой атлетике для 8-9 класса

- 1) Правильный вариант при выполнении старта в беге на 100 метров?**  
а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта
- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?**  
а) 400 м б) 800 м в) 100 м
- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...**  
а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу
- 4) К видам легкой атлетики относятся...**  
а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика в) метания, прыжки, бег
- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...**  
а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери- флоп
- 6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?**  
а) нет б) да в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?**  
а) силу б) гибкость в) скорость
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...**  
а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?**  
а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...**  
а) 10 м б) 15 м в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...**  
а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...**  
а) положению б) своду правил в) хартии
- 13) Стайерские дистанции начинаются от...**  
а) 1000 м б) 2000 м в) 3000 м
- 14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?**  
а) одну б) три в) пять
- 15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?**  
а) 5,06 м б) 5,08 м в) 6,01 м
- 16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...**  
а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега
- 17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...**  
а) 2000 м б) 3000 м в) 2000 м и 3000 м
- 18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...**  
а) сохранять скорость до финиша б) оторваться от соперников в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...**  
а) в крытых манежах б) на открытых стадионах в) оба варианта
- 20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...**  
а) главная судейская коллегия б) организаторский штаб в) комитет проведения соревнований

### Тест по гимнастике для 8-9 класса

**1. Положение тела, при котором ноги максимально разведены:**

- а) сед                                      б) присед                                      в) шпагат

**2. Положение тела, когда вытянутые ноги, расположенные под прямым углом по отношению к туловищу:**

- а) мах                                      б) угол                                      в) подъем

**3. Определенный способ удерживания гимнаста на снаряде:**

- а) вис                                      б) упор                                      в) хват

**4. Положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата:**

- а) упор                                      б) хват                                      в) вис

**5. Размер гимнастического ковра для вольных упражнений:**

- а) 14x14                                      б) 13x13                                      в) 12x12

**6. Положение, при котором плечи спортсмена находятся выше точки опоры:**

- а) вис                                      б) упор                                      в) хват

**7. Выполнение упражнений вращательным движением в плечевых суставах:**

- а) оборот                                      б) выкрут                                      в) перелет

**8. Маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой:**

- а) перемах                                      б) мах                                      в) размахивание

**9. Переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий:**

- а) выкрут                                      б) вис                                      в) подъем

**10. Круговое движение над снарядом или его частью:**

- а) выкрут                                      б) круг                                      в) оборот

**11. Вольные упражнения, упр. на коне, упр. на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина входят в программу:**

- а) женщин                                      б) мужчин

**12. Выступление гимнасток на бревне длится по времени:**

- а) 2 мин                                      б) 1 мин                                      в) 1 мин 30 сек

**13. Конь фиксируется на высоте:**

- а) 2м                                      б) 1,05м                                      в) 1,5м

**14. Опорные прыжки, упр. на бревне, упр. на разновысоких брусках, вольные упр. входят в программу:**

- а) женщин                                      б) мужчин

**15. Прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения называется:**

- а) подскок                                      б) сальто                                      в) соскок

**16. Длина специальной дорожки для разбега перед опорным прыжком:**

- а) 20м                                      б) 25м                                      в) 21м

**17. Выступления гимнастов оцениваются в:**

- а) 10 баллов                                      б) 20 баллов                                      в) 5 баллов

**18. Международная федерация гимнастики:**

- а) ФИЖ                                      б) МФГ

**19. Кольца закреплены на тросах на высоте:**

- а) 2м                                      б) 2,30м                                      в) 2,55м

**20. Высота амортизирующего мостика:**

- а) 15см                                      б) 20см                                      в) 25см

## Тест по кроссовой подготовке для 8-9 класса

### 1. Пульс в покое составляет:

- А) 100 – 120 ударов в минуту    Б) 60 – 90 ударов в минуту    В) 90 – 110 ударов в минуту

### 2. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- А) вести здоровый образ жизни    Б) читать подходящую литературу    В) уважать старших

### 3. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А) режим дня    Б) закаливание  
В) занятие физкультурой    Г) не соблюдение правил личной гигиены

### 4. Что такое осанка?

- А) это прямая спина    Б) это привычная поза человека    В) это заболевание позвоночника

### 5. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день    Б) есть много сладкого  
В) посещать кабинет зубного врача    Г) отказаться от фруктов и овощей

### 6. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- А) гибкость    Б) быстроты    В) выносливость    Г) ловкость

### 7. С чего необходимо начинать закаливание?

- А) обливание холодной водой    Б) обтирание  
В) сон при открытой форточке    Г) купание в холодной воде

### 8. Что необходимо делать при ушибе?

- А) положить холодный компресс    Б) ничего не делать    В) наложить тугую повязку

### 9. В каких продуктах содержатся белки?

- А) рыба    Б) молоко    В) хлеб    Г) масло

### 10. Быстрота это –

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой  
Б) это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения  
В) способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

### 11. Что такое сила?

- А) стремление к намеченной цели  
Б) психофизиологическая способность человека к каким-либо действиям  
В) векторная физическая величина, являющаяся мерой интенсивности воздействия на данное тело других тел, а также полей

### 12. Что такое ловкость?

- А) способность уворачиваться от мячей  
Б) способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво  
В) статическое и динамическое равновесие

### 13. Что такое выносливость?

- А) способность организма противостоять утомлению  
Б) способность долго бегать и только иногда переходить на шаг  
В) физическая возможность организма направленная на выполнение неспецифического рода деятельности

### 14. Бег по пересеченной местности называется?

- А) марш-бросок;    Б) кросс;    В) конкур.

### 15. Что такое кроссовая подготовка?

- А) это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам  
Б) это подготовка спортсменов к соревнованиям  
В) это подготовка жителей к преодолению полосы препятствий



## Тест по волейболу для 8-9 класса

### 1. Размеры волейбольной площадки?

а) 19x8м. б) 16x8м. в) 18x9м. г) 20x10м.

### 2. Высота мужской сетки?

а) 2,24м. б) 2,43м. в) 2,45м. г) 2,50м.

### 3. Вес волейбольного мяча?

а) 200-100гр. б) 240-250гр. в) 300гр. г) 260-280гр.

### 4. Сколько ударов может выполнить команда для направления мяча на сторону противника?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

### 5. Состав одной команды на площадке?

а) 6 чел. б) 8 чел. в) 10 чел. г) 14 чел.

### 6. Высота женской сетки?

а) 2,20м. б) 2,24м. в) 2,30м. г) 2,43м.

### 7. В каком году были приняты первые правила волейбола?

а) 1895 г. б) 1900 г. в) 1947 г. г) 1964 г.

### 8. Основатель игры волейбола?

А) Джейм Нейсмит; б) Вильям Морган; в) Пьер де Кубертен

### 9. Решающая партия состоит при наборе очков?

а) 7 б) 8 в) 10 г) 15

### 10. Длина волейбольной сетки?

а) 9м. б) 9,5м. в) 10м. г) 12м.

### 11. Как называются игроки, стоящие ближе к сетке?

а) игроками задней линии; б) подающими;  
в) разыгрывающими; г) нападающими

### 12. Ширина волейбольной сетки?

а) 1м. б) 2м. в) 80см. г) 1,20м.

### 13. Разрешается ли игрокам задней линии выполнять нападающий удар?

а) да б) нет в) только со своей зоны г) только с зоны нападения

### 14. Имеют ли право игроки задней линии блокировать?

А) имеют б) не имеют в) иногда г) да, после нападения

### 15. Родина волейбола?

А) Англия; б) США; в) Россия; г) Италия

### 16. Год рождения волейбола?

а) 1895; б) 1891; в) 1900; г) 1905

### 17. Год образования Международной федерации волейбола (ФИВБ)?

а) 1928; б) 1930; в) 1947

### 18. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

а) 1964; б) 1960; в) 1954

### 19. Как называется линия, которая делит волейбольную площадку на две равные части?

а) средняя; б) центральная; в) нейтральная; г) зонная

### 20. Окружность волейбольного мяча?

а) 50-60см. б) 65-67см. в) 70-80см. г) 45-60см.

### 21. Какие названия стойки игрока соответствуют?

а) высокая б) средняя в) низкая г) все

### 22. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

### 23. "Бич-волей" - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча

### 24. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек

**25. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**

а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

**26. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.**

а) 9 б) 5 в) 6 г) 8

**27. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить ..... по 30 секунд.**

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

**28. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

**29. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

**30. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия команды соперника.

## Тест по баскетболу для 8-9 класса

### 1. Родина Баскетбола?

- А) Англия      Б) США      В) Россия

### 2. Кто создал игру Баскетбол?

- А) Пьер де Кубертен      Б) Джеймс Нейсмит      В) Уильям Морган

### 3. В каком году появился баскетбол?

- А) 1895 г.      Б) 1891 г.      В) 1932 г.

### 4. Входит ли баскетбол в олимпийский вид спорта?

- А) Да      Б) Нет

### 5. Размеры баскетбольной площадки?

- А) 9м.х18м.      Б) 28м.х15м.      В) 12м.х24м.

### 6. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- А) 305 см.      Б) 260 см.      В) 300 см.

### 7. Сколько времени может владеть баскетбольная команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А) 34 секунды      Б) 24 секунды      В) 20 секунд

### 8. Сколько времени может владеть мячом баскетбольная команда на своей стороне площадки?

- А) 10 секунд      Б) 8 секунд      В) 24 секунды

### 9. Сколько времени дается игроку на выбрасывание мяча в баскетболе?

- А) 3 секунды      Б) 5 секунд      В) 10 секунд

### 10. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года      б) 21 июня 1940 года      в) 7 ноября 1917 года

### 11. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине  
б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки  
в) 1908 год, IV О.И., Лондон

### 12. Штаб квартира ФИБА находится в городе .....

- а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

### 13. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

- а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

### 14. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния ..... метров .... см и более.

- а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

### 15. Каждая баскетбольная команда имеет право на ..... в каждой четверти

- а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута

### 16. С ..... года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

- а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952

### 17. С ..... года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

- а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

### 18. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

### 19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

- а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

### 20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:

- а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

### 21. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год      б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год  
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

**22. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год    б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год  
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**23. На штрафной бросок даётся:**

- а) 6 секунд    б) 5 секунд    в) 4 секунды    г) 8 секунд

**24. Игроку в баскетболе разрешается делать только .... ..... с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.**

- а) 2 шага    б) 1 шаг    в) 3 шага    г) 4 шага

**25. На атаку в баскетболе даётся:**

- а) 22 секунды    б) 24 секунды    в) 30 секунд    г) 26 секунд

### Тест по футболу для 8-9 класса

**1. Какая страна является родиной футбола?**

а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

**2. В каком году зародилась игра футбол?**

а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

**3. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?**

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

**4. В футбол играют в:**

а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

**5. К футболу относится термин:**

а) фол; б) метание; в) фальстарт ; г) пенальти

**6. В футболе гол считается забитым, если мяч:**

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

**7. Продолжительность игры в футбол:**

а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

**8. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

**9. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**

а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

**10. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

а) Игорь Акинфеев; б) Буффон; в) Лев Яшин; г) Вячеслав Малафеев

### Перечень учебно-методического обеспечения

<p><b>Учебник, учебное пособие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В.И. Лях. «Физическая культура. 5 – 7 классы».- Москва: Просвещение;</li> <li>- М.Я. Виленский. «Физическая культура. 8 – 9 классы». - Москва: Просвещение;</li> </ul>
<p><b>Дополнительная литература для учителя и учащихся</b></p>	<p><b>Для учителя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов». - Москва: Просвещение;</li> <li>- В.И. Лях «Рабочие программы по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов». - Москва: Просвещение;</li> <li>- В.И, Лях «Тематическое планирование. Физическая культура 1 – 11 классы». - Волгоград: Учитель;</li> <li>- В.Ф. Феоктистова «К здоровью через движение», Волгоград: Учитель;</li> <li>- Методическое пособие по разработке программы по предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС (основная школа), Б.М. Шаварский, Г.Е. Гун.- СПб.:ЛОИРО.</li> </ul> <p><b>Для учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.С. Родниченко «Твой Олимпийский учебник». - Москва: Просвещение.</li> </ul>
<p><b>Спортивный инвентарь и спортивное оборудование</b></p>	<p><b>Легкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование для прыжков в высоту,</li> <li>- оборудование для прыжков в длину,</li> <li>- мячи для метания на дальность,</li> <li>- эстафетные палочки для бега,</li> <li>- мячи набивные для силовых упражнений;</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи баскетбольные для игры в баскетбол,</li> <li>- мячи волейбольные для игры в волейбол,</li> <li>- мячи футбольные для игры в футбол,</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами,</li> <li>- футбольные ворота;</li> </ul> <p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маты гимнастические для акробатики, опорных прыжков,</li> <li>- гимнастические: козел, конь, подкидной мостик для опорных прыжков,</li> <li>- канат для лазания,</li> <li>- скакалки для прыжков,</li> <li>- гимнастические обручи,</li> <li>- гимнастические скамейки</li> </ul>
<p><b>Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников</b></p>	<p><a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»</p> <p><a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> - электронный журнал «Вестник образования»</p> <p><a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> - издательский дом «Дрофа»</p> <p><a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a> - издательский дом «Профкнига»</p> <p><b>Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.</b> издательский дом «1 сентября»</p> <p><a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a> - издательский дом «Советский спорт»</p>

	<p><a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре</p> <p><a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»</p> <p><a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a> - журнал «Физическая культура в школе»</p>
<p><b>Электронные информационные источники:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диски с музыкой.</li> <li>- электронные журналы «Физическая культура в школе»;</li> <li>- электронные журналы «Спорт в школе»;</li> <li>- электронные журналы «Здоровье детей».</li> </ul>

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

для очного обучения  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 5

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7ч./1		3		7		1.История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований		
2.	Гимнастика	11ч./1		5		11		2. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		
3.	Кроссовая подготовка	11ч./1		3		11		3. Влияние ф.к на организм человека. Понятие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	270ч. /3				27				
4.1	Волейбол	10ч./1		2		10		4. Волейбол. Правила. История развития в/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
4.2	Баскетбол	14ч./1		3		14		5.Баскетбол. Правила. История развития б/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
5.	Лёгкая атлетика	6ч.		3		6				
4.3	Футбол	3ч./1		2		3		6.Футбол. История развития. Правила. Основные приемы.		
		62ч./6								
	<b>Всего:</b>	<b>68ч.</b>				<b>62</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя



## ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для очного обучения  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 6

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7ч./1		3		7		1.История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11ч./1		5		11		2.Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		
3.	Кроссовая подготовка	11ч./1		3		11		3.Влияние ф.к на организм человека. Понятие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	27ч. /3				27				
4.1	Волейбол	12ч./1		3		12		4.Волейбол. Правила. История развития в/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
4.2	Баскетбол	12ч./1		3		12		5.Баскетбол. Правила. История развития б/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
5.	Лёгкая атлетика	6ч.		3		6				
4.3	Футбол	3ч./1		2		3		6.Футбол. История развития. Правила. Основные приемы.		
		62ч./6								
	<b>Всего:</b>	<b>68ч.</b>				<b>68</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

для очного обучения  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 7

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7ч./1		3		7		1.История развития легкой атлетике. Виды спорта. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11ч./1		3		11		2.Сост-ие акроб.и гимн. комбинаций из разученных упр.		
3.	Кроссовая подготовка	11ч./1		2		11		3.Влияние ф.к на организм человека. Понятие физ. качеств.		
4.	Спортивные игры	27ч. /3				27				
4.1	Волейбол	12ч./2		3		12		4. Волейбол. Правила. История развития в/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
4.2	Баскетбол	12ч./2		3		12		5.Баскетбол. Правила. История развития б/б в России. Основные приемы игры. Судейство.		
5.	Лёгкая атлетика	6ч.		3		6				
4.3	Футбол	3ч./1		2		3		6.Футбол. История развития. Правила. Основные приемы.		
		62ч./6								
	<b>Всего:</b>	<b>68ч.</b>				<b>68</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

для очного обучения  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 8

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 8 – 9 классы», В.И. Лях, А.А Зданевич. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7ч./1		3		7		1.История развития л.а. Виды спорта. Проф. травм. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11ч./1		3		11		2.Осн. З. об анатомии, гигиене. Ист. раз-ия гимн. Рос.гимн.		
3.	Кроссовая подготовка	11ч./1		2		11		3.Физические качества. Развитие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	27ч. /3				27				
4.1	Волейбол	13ч./1		3		13		4. Волейбол. Правила. История развития в/б в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
4.2	Баскетбол	13ч./1		3		13		5.Баскетбол. Правила. История развития б/б в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
5.	Лёгкая атлетика	6ч.		3		6				
4.3	Футбол	1ч./1		1		1		6.Футбол. История развития. Правила. Основные приемы. Жесты судей.		
		62ч./6								
	<b>Всего:</b>	<b>68ч.</b>				<b>68</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

для очного обучения  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 9

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 8 – 9 классы», В.И. Лях, А.А Зданевич. - Москва: Просвещение. **Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		практика/теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	7ч./1		3		7		1. История развития л.а. Виды спорта. Проф. травм. Правила соревнований.		
2.	Гимнастика	11ч./1		3		11		2. Осн. З. об анатомии, гигиене. История развития гимнастики. Российские гимнасты.		
3.	Кроссовая подготовка	11ч./1		2		11		3. Физические качества. Развитие физических качеств.		
4.	Спортивные игры	27ч. /3				27				
4.1	Волейбол	10ч./1		3		10		4. Волейбол. Правила. История развития в/б в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
4.2	Баскетбол	16ч./1		3		16		5. Баскетбол. Правила. История развития б/б в России. Основные приемы игры. Судейство. Жесты судей.		
5.	Лёгкая атлетика	6ч.		3		6				
4.3	Футбол	1ч./1		1		1		6.Футбол. История развития. Правила. Основные приемы. Жесты судей.		
		62ч./6								
	<b>Всего:</b>	<b>68ч.</b>				<b>68</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(надомное обучение с педагогом)

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 5

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 17 часов (0,5 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	2								
2.	Гимнастика	3								
3.	Кроссовая подготовка	3								
4.	Спортивные игры	7								
4.1	Волейбол	3								
4.2	Баскетбол	3								
5.	Лёгкая атлетика	2								
4.3	Футбол	1								
	<b>Всего:</b>	<b>17ч.</b>								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(надомное обучение с педагогом)

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 6

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 17 часов (0,5 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	2								
2.	Гимнастика	3								
3.	Кроссовая подготовка	3								
4.	Спортивные игры	7								
4.3	Волейбол	3								
4.2	Баскетбол	3								
5.	Лёгкая атлетика	2								
4.3	Футбол	1								
	<b>Всего:</b>	<b>17ч.</b>								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(надомное обучение с педагогом)

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 7

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 5 – 7 классы», М.Я. Виленский. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 17 часов (0,5 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	2								
2.	Гимнастика	3								
3.	Кроссовая подготовка	3								
4.	Спортивные игры	7								
4.1	Волейбол	3								
4.2	Баскетбол	3								
5.	Лёгкая атлетика	2								
4.3	Футбол	1								
	<b>Всего:</b>	<b>17ч.</b>								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(надомное обучение с педагогом)

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 8

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 8 – 9 классы», В.И. Лях, А.А Зданевич. - Москва: Просвещение.

Количество часов: 17 часов (0,5 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	2								
2.	Гимнастика	3								
3.	Кроссовая подготовка	3								
4.	Спортивные игры	7								
4.1	Волейбол	3								
4.2	Баскетбол	3								
5.	Лёгкая атлетика	2								
4.3	Футбол	1								
	<b>Всего:</b>	<b>17ч.</b>								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя



**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(надомное обучение с педагогом)

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 9

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа Физическая культура 5 – 9 классы.

Учебник: «Физическая культура 8 – 9 классы», В.И. Лях, А.А Зданевич. - Москва: Просвещение. **Количество часов: 17 часов (0,5 часа в неделю)**

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы /зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Лёгкая атлетика	2								
2.	Гимнастика	3								
3.	Кроссовая подготовка	3								
4.	Спортивные игры	7								
4.1	Волейбол	3								
4.2	Баскетбол	3								
5.	Лёгкая атлетика	2								
4.3	Футбол	1								
	<b>Всего:</b>	<b>17ч.</b>								

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя