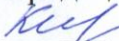




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Школа №178" городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей предметов культуры  
Протокол № 1  
от 28 августа 2020  
Председатель МО  
 Е.Г.Кисликова

ПРОВЕРЕНО  
"31" августа 2020  
Зам директора по УВР  
 О.П.Мелекесцева



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
  
Н.Н. Самаркина  
Приказ № 255  
от 1 сентября 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету "Физическая культура"  
для 5-9 классов

Программу разработал  
учитель физической культуры  
Теренина А.Ф.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов МБОУ Школы № 178 г.о.Самара составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы М.: Просвещение 2020г.

Учебники:

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы М.: Просвещение 2019г

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение 2019г.

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

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура , как любой другой предмет, включенный в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Образовательная деятельность учебного предмета « Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных 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 и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место предмета в учебном плане**

Курс « Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю, 34 часа продолжительность учебного года - 102 часа в год, 510 часов за уровень.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся**

#### **Научатся: в сфере предметных результатов**

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

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

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

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## *В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся*

### **Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- 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;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- 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;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять 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, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

#### **в сфере личностных результатов**

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- 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;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### **в сфере личностных результатов**

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*В результате изучения курса **Физическая культура 7 класса учащиеся***

**Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на

основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Получат возможность научиться:**

**в сфере предметных результатов**

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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.

**В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся  
Научатся:**

**в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть 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.
  - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  - проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
  - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
  - 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;
  - 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;

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

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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»; 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- 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.

### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- 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;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **в сфере метапредметных результатов**



- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.
- 

*В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся*

**Научатся:**

#### **в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;

- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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»; 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- 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.

Получат возможность научиться:

### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
  - выполнять проект;
    - способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- 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;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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:** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия



саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности

в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В ***области познавательной культуры***: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В ***области трудовой культуры***: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В ***области эстетической культуры***: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В ***области коммуникативной культуры***: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В *области физической культуры*: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета.

### 1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### 1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### 1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### 1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

### 1.5. Спортивные (подвижные) игры.

### *Волейбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### *Баскетбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Знания по физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и д.р., как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры, развитие Олимпийского движения и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на организм.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия и составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования, предупреждения и исправления осанки, развития основных физических качеств, проведения самостоятельных оздоровительных занятий (утренняя зарядка).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерение пульса, измерение длины и массы тела)

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (комплексы упражнений различной направленности на развитие, коррекцию, профилактику и оздоровление).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Наклон вперёд из положения сидя.

Легкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на

месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Бег на 30, 60, 300, 500, 1000 и 2000м, 6-минутный бег.

Броски: большого мяча (3 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка и ОФП: бег по пересечённой местности, бег с преодолением препятствий, равномерный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на скакалке, подъём туловища из положения лёжа, поднятие ног до прямого угла.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в корзину, штрафной бросок, броски с 2 шагов; правила баскетбола (жесты судей); баскетбол.

Волейбол: передвижения без мяча подача мяча; приём и передача мяча; индивидуальные, парные, групповые взаимодействия; передача мяча над собой, передача мяча в стену, передача мяча через сетку в парах, передача мяча снизу в парах и т.д.; правила волейбола (жесты судей); волейбол.

#### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	Открытие новых знаний	Построение, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Знакомство об утомлении и переутомлении, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).

3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).
4	Высокий старт	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
5	Высокий старт	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
6	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение, . выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение ОРУ в движении. СУ. выполнение специально беговых упражнений. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Волейбол
9	Метание мяча на дальность с разбега	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока

				от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ , специально беговых упражнений Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
11	Прыжок в длину с места	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Построение). Выполнение ОРУ Комплекс с набивными мячами (до 1 кг), специально беговых упражнений. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игра Волейбол
14	Длительный бег Входящий контроль.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.
15	Длительный бег	1	Отработка умений	Построение , выполнение специально беговых упражнений. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до



				4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.
16	Преодоление препятствий	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
17	Переменный бег.	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.
18	Кроссовая подготовка, высокий старт с последующим ускорением.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с высокого старта. Переменный бег до 10 минут. Бег 1500 м - без учета времени.
19	Кроссовая подготовка, высокий старт с последующим ускорением.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с высокого старта. Переменный бег до 10 минут. Бег 1500 м - без учета времени.
20	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1	Открытие новых знаний	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, выполнение ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игра 5x5
22	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком;

				повороты без мяча и с мячом. Игра 5x5
23	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	Отработка умений	Построение, , выполнение беговые упражнения. Специальные игры. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»
24	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	Отработка умений	Построение, беговые упражнения. Специальные игры ,Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Отработка умений	Построение. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра 5x5
26	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	Отработка умений	Построение .Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.5x5
27	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	Отработка умений	Построение .Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.5x5
28	Развитие скоростных и силовых качеств	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
29	Развитие скоростных и силовых качеств	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.

30	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
31	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
32	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
33	Метание мяча на дальность	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
34	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м
35	Выполнении гимнастических и акробатических Упражнений	1	Открытие новых знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

36	Строевые упражнения.	1	Отработка умений	Построение, Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.
37	Строевые упражнения.	1	Отработка умений	Построение ,Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.
38	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.
39	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.
40	Развитие гибкости	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, палками Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись..
41	Развитие гибкости	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, Упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, , палками. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Отработка умений	Построение. Упражнения в висях и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Ходьба с различной амплитудой движений.
43	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Ходьба с различной амплитудой движений.
44	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.
45	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.
46	Упражнения на гимнастической стенке	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по ТБ, Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба с различной амплитудой движений
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. гимнастическая полоса препятствий
48	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий
49	ОРУ, Преодоление препятствий.	1	Открытие новых	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.
50	ОРУ, Преодоление препятствий	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые

				упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.
51	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
52	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
53	ОРУ в движении, Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
54	ОРУ в движении,Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
55	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
56	Бег в равномерном темпе 15мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.

57	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
58	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
59	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
60	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
61	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
62	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
63	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
64	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
65	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по баскетболу, правильно вести себя на уроке. правильно совершенствовать передачи мяча от груди.
66	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ ,правильно совершенствовать передачи от груди. выполнить технику ведения мяча змейкой.

67	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. правильно совершенствовать технику ведения мяча.
68	КУ – техника ведения мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. совершенствовать технику передачи мяча.
69	КУ – техника передачи мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Правильно выполнить броски по кольцу.
70	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.
71	ТС и ТБ по разделу.	1	Отработка умений	Техника безопасности по пионер болу ,вести себя на уроке по теме подвижные игры. развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. правильно играть в подвижные игры.
72	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.
73	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол	1	Отработка умений	Построение ,правильно выполнить элементы строевой подготовки. правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).
74	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить комплекс ОФП. правильно играть в пионербол.
75	Строевая подготовка. ОФП.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ. с волейбольными мячами правильно выполнить элементы строевой подготовки. правильно выполнить комплекс ОФП. Учебная игра пионербол.
76	КУ комплекса ОФП.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, правильно выполнить комплекс ОФП Учебная игра пионербол.
77	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных



				игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.
78	ТС и ТБ по разделу волейбол.	1	Открытие новых знаний	Техника безопасности на уроках волейбола выполнение двигательных качеств по средствам ОРУ. выполнять стойку волейболиста.
79	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. выполнить стойку волейболиста. выполнить технику набрасывание мяча над собой. выполнить технику приема и передачи мяча сверху.
80	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, выполнить технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.
82	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.
83	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	Отработка умений	Построение ОРУ совершенствовать техники приема и передачи мяча. правильно выполнить технику прямой нижней подачи.
84	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Отработка умений	Построение ОРУ правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. совершенствовать нижнюю прямую подачу.
85	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.
86	Совершенствование технических действий волейбола.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. совершенствовать технические действия волейбола. правильно играть в волейбол.
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. развить двигательные качества по средствам СПУ

	игра.			волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.
88	ТС и ТБ по разделу.	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по легкой атлетике правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетике. правильно выполнять элементы строевой подготовки. правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту Перешагиванием
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.
90	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.
91	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. совершенствовать технику метания набивного мяча.
92	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить старт с опорой на одну руку.
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Игра Пионер бол
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнять стартовый разгон. развить выносливость
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.
96	Бег на короткую дистанцию.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
97	Бег на короткую дистанцию.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.

99	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега.
100	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.
101	Техника метания мяча.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить технику метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.
102	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Эстафетная палочка. Бег на выносливость. Подведение Итогов

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а	1	Открытие новых знаний	Построение, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Знакомство об утомлении и переутомлении, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).
4	Высокий старт	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
5	Высокий старт	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Высокий старт и скоростной бег до 50

				метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
6	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Отработка умений	Построение ОРУ в движении. СУ. выполнение специально беговых упражнений. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Волейбол
9	Метание мяча на дальность с разбега	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ , специально беговых упражнений Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
11	Прыжок в длину с места	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, специально беговых упражнений Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи,

				расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Построение). Выполнение ОРУ Комплекс с набивными мячами (до 1 кг), специально беговых упражнений. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ в движении, специально беговых упражнений. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игра Волейбол
14	Длительный бег Входящий контроль.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.
15	Длительный бег	1	Отработка умений	Построение , выполнение специально беговых упражнений. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.
16	Преодоление препятствий	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, специально беговых упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
17	Переменный бег.	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.

18	Кроссовая подготовка, высокий старт с последующим ускорением.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с высокого старта. Переменный бег до 10 минут. Бег 1500 м - без учета времени.
19	Кроссовая подготовка, высокий старт с последующим ускорением.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с высокого старта. Переменный бег до 10 минут. Бег 1500 м - без учета времени.
20	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1	Открытие новых знаний	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, выполнение ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игра 5x5
22	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка умений	Построение, выполнение специально беговых упражнений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игра 5x5
23	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	Отработка умений	Построение, , выполнение беговые упражнения. Специальные игры. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»
24	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	Отработка умений	Построение, беговые упражнения. Специальные Игры ,Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –

				передача. Учебная игра «Мяч капитану»
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Отработка умений	Построение. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра 5x5
26	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	Отработка умений	Построение .Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.5x5
27	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	Отработка умений	Построение .Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.5x5
28	Развитие скоростных и силовых качеств	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ, Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
29	Развитие скоростных и силовых качеств	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
30	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
31	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.

				. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
32	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
33	Метание мяча на дальность	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
34	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	Отработка умений	Построение ,выполнение ОРУ Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м
35	Выполнении гимнастических и акробатических Упражнений	1	Открытие новых знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
36	Строевые упражнения.	1	Отработка умений	Построение, Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.
37	Строевые упражнения.	1	Отработка умений	Построение ,Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок в упор присев, соскок



				прогнувшись.
38	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.
39	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.
40	Развитие гибкости	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, палками Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись..
41	Развитие гибкости	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, Упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, , палками. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Отработка умений	Построение. Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.
43	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.
44	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.

45	Развитие координационных способностей.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.
46	Упражнения на гимнастической стенке	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по ТБ, Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба с различной амплитудой движений
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. гимнастическая полоса препятствий
48	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий
49	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых знаний	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.
50	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.
51	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
52	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в

				чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
53	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
54	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
55	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
56	Бег в равномерном темпе.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
57	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
58	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
59	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом

60	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
61	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
62	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
63	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
64	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
65	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по баскетболу, правильно вести себя на уроке. правильно совершенствовать передачи мяча от груди.
66	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ ,правильно совершенствовать передачи от груди. выполнить технику ведения мяча змейкой.
67	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. правильно совершенствовать технику ведения мяча.
68	КУ – техника ведения мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. совершенствовать технику передачи мяча.
69	КУ – техника передачи мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Правильно выполнить броски по кольцу.
70	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. выполнить совершенствование техники бросков в кольцо.

				развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.
71	ТС и ТБ по разделу.	1	Отработка умений	Техника безопасности по пионер болу ,вести себя на уроке по теме подвижные игры. развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. правильно играть в подвижные игры.
72	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.
73	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол	1	Отработка умений	Построение ,правильно выполнить элементы строевой подготовки. правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).
74	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить комплекс ОФП. правильно играть в пионербол.
75	Строевая подготовка. ОФП.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ. с волейбольными мячами правильно выполнить элементы строевой подготовки. правильно выполнить комплекс ОФП. Учебная игра пионербол.
76	КУ комплекса ОФП.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, правильно выполнить комплекс ОФП Учебная игра пионербол.
77	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.
78	ТС и ТБ по разделу волейбол.	1	Открытие новых знаний	Техника безопасности на уроках волейбола выполнение двигательных качеств по средствам ОРУ. выполнять стойку волейболиста.
79	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. выполнить стойку волейболиста. выполнить технику набрасывание мяча над собой. выполнить технику приема и передачи мяча сверху.
80	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, выполнить технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.

81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ, совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.
82	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.
83	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	Отработка умений	Построение ОРУ совершенствовать техники приема и передачи мяча. правильно выполнить технику прямой нижней подачи.
84	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Отработка умений	Построение ОРУ правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. совершенствовать нижнюю прямую подачу.
85	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.
86	Совершенствование технических действий волейбола.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. совершенствовать технические действия волейбола. правильно играть в волейбол.
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.
88	ТС и ТБ по разделу.	1	Открытие новых знаний	Повторный инструктаж по легкой атлетики правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. правильно выполнять элементы строевой подготовки. правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту Перешагиванием
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.
90	Техника разбега и прыжка в высоту	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно

	перешагиванием. Техника метания набивного мяча.			выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.
91	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. совершенствовать технику метания набивного мяча.
92	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить старт с опорой на одну руку.
93	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	Отработка умений	Построение. выполнение ОРУ. правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Игра Пионер бол
94	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнять стартовый разгон. развить выносливость
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.
96	Бег на короткую дистанцию.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
97	Бег на короткую дистанцию.	1	Отработка умений	Построение , выполнение ОРУ. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега.
100	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.
101	Техника метания мяча.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. правильно выполнить технику метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.
102	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ. Эстафетная палочка. Бег на выносливость. Подведение Итогов

**Тематическое планирование 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Открытие новых знаний	Знакомства с правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой Помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1	Отработка умений	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей
3	Спринтерский бег КУ 100м	1	Соревновательный	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей
4	Челночный бег 3*10 м КУ	1	Отработка умений	Совершенствование : - техники и вариантов челночного бега 5- развитие координационных сбпособностей
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1	Отработка умений	Со7вершенствование: - тех8ники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости
6	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности -соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости
7	Бег с преодолением препятствий	1	Отработка умений	Знать:



				<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- способы преодоления препятствий;</li> </ul>
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику прыжка с места;</li> <li>- технику прыжка 11-13 шагов разбега;</li> <li>- развитие скоростно-силовых способностей</li> </ul>
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;</li> <li>- правила личной гигиены.</li> <li>- прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега</li> <li>- развитие скоростно-силовых способностей</li> </ul>
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения метания малого мяча с места на дальность</li> <li>- правила игры «Лапта»</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Отработка умений	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
12	Броски набивного мяча -2кг)	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх</li> <li>- развитие скоростно-силовых способностей</li> </ul>
13	Правила самоконтроля. Входящий контроль.	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как заполнять дневник самоконтроля</li> <li>- как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;</li> <li>- способы измерения пульса</li> </ul>
14	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды силовых упражнений;</li> <li>- правила регулирования нагрузки;</li> <li>- примерные упражнения для основных мышечных групп.</li> </ul>
15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	<p>Знать:</p>

				Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека;
				- как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1	Отработка умений	Совершенствование: -, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
18	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
19	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
20	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: : - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением

				защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
22	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Отработка умений	совершенствовать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха
23	Совершенствование техники бросков мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей
24	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1	Отработка умений	совершенствовать: - перехват мяча - правила игры; - развитие координационных способностей
25	закрепление техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей
26	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей
27	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1	Отработка умений (1 час)	Знать: - правила игры; - <b>тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</b> - развитие координационных способностей
28	Освоение тактики игры	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - <b>совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53</b> - <b>взаимодействие двух игроков в нападении и в</b>

				<p><b>защите через заслон</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться на игровом поле;</li> <li>- быстрый бег с изменением направления.</li> </ul>
29	Овладение игрой	1	Соревновательный	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- игру по упрощенным правилам баскетбола</li> <li>- комплексное развитие психомоторных способностей</li> </ul>
30	Овладение игрой	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3</li> <li>- ориентироваться на игровом поле;</li> <li>- быстрый бег с изменением направления</li> <li>- комплексное развитие психомоторных способностей</li> </ul>
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- Команда «Прямо!», повороты в движении направо, Налево</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</li> <li>- сочетание различных положений рук, ног, Туловища</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей</li> <li>- повороты под счёт;</li> <li>- показ и выполнение упражнений;</li> <li>- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами</li> </ul>
34	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей</li> <li>- повороты под счёт;</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ и выполнение упражнений;</li> <li>- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами</li> </ul>
35	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития Гибкости</li> <li>- мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами</li> <li>- девочки: с обручами, большим мячом, палками</li> </ul>
36	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития Гибкости</li> <li>- мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами</li> <li>- девочки: с обручами, большим мячом, палками</li> </ul>
37	Совершенствование висов и упоров. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Отработка умений	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесам вне в</li> <li>- девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди4 сед боком на нижней жерди, соскок</li> <li>- развитие силы</li> </ul>
38	Освоение акробатических упражнений	1	Отработка умений	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках.</li> <li>- девочки:</li> <li>Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>

39	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами
				- девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
40	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
41	Совершенствование координационных способностей	1	Отработка умений	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колене; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в Равновесие
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Отработка умений	Знать: - развитие координационных способностей
43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в вися (д: в вися лёжа)
44	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в вися (д: в вися лёжа)
45	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Отработка умений	Уметь выполнять - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;
46	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой

			знаний	подготовки и легкой атлетикой.
47	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.
48	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
49	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.

50	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
51	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
52	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
53	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
54	Бег в равномерном темпе.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
55	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.



56	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
57	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
58	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
59	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
60	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
61	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой

62	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
63	Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору	1	Отработка умений	Бегать в равномерном темпе до 10 мин
64	Кросс 1500 м	1	Отработка умений	Контрольный урок
65	<i>ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.</i>	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
66	<i>Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов</i>	1	Отработка умений	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
67	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1	Отработка умений	Знать: - одной рукой снизу, сбоку - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди,

				одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей
68	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
69	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
70	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
71	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
72	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей

73	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
74	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
75	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
76	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
77	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
78	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.

79	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности
				- нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
81	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
82	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
83	Совершенствование перемещения, владения мячом . Итоговый контроль.	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
84	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
85	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать:

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
86	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- через игрока передней линии</li> <li>- взаимодействие 2-4 игроков</li> <li>- углом вперед</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
87	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- через игрока передней линии</li> <li>- взаимодействие 2-4 игроков</li> <li>- углом вперед</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику низкого старта, стартового разгона и финиширования</li> <li>- технику ускорения на короткие дистанции;</li> </ul>
89	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику низкого старта, стартового разгона и финиширования</li> <li>- технику ускорения на короткие дистанции;</li> </ul>
90	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1	Соревновательный	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- каким беговым шагом выполнять ускорение;</li> <li>- передача эстафеты.</li> </ul>
91	Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1	Соревновательный	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- каким беговым шагом выполнять ускорение;</li> <li>- передача эстафеты.</li> </ul>
92	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Групповой	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику челночного бега;</li> <li>- ускорение с изменением направления.</li> </ul>
93	Челночный бег 3×10 м.	1	Групповой	Знать:

	КУ бег 100 м			- технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
94	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
96	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Групповой	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
99	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Групповой	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метании мяча в цель и способы их устранения
101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метании мяча в цель и

				способы их устранения
102	Бег с изменением темпа и ритма шага	1	Отработка умений	Бег с изменением темпа и ритма шага Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Подведение итогов

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Отработка умений	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи
				- гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1	Отработка умений	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей
3	Спринтерский бег КУ 100м	1	Соревновательный	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей
4	Челночный бег 3*10 м КУ	1	Отработка умений	Совершенствование: : - техники и вариантов челночного бега 5- развитие координационных способностей
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости



6	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости
7	Бег с преодолением препятствий	1	Отработка умений	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка умений	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю- 16м, д-12-14м	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Лапта» - развитие координационных способностей
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых Шагов	1	Отработка умений	Совершенствование: - метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.
12	Броски набивного мяча -2кг)	1	Соревновательный	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх - развитие скоростно-силовых способностей
13	Правила самоконтроля.	1	Отработка умений	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;

				- способы измерения пульса
14	Атлетическая гимнастика. Основные правила Занятий	1	Отработка умений	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.
15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока

				- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1	Отработка умений	Совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
18	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
19	Совершенствование ловли и передачи мяча в Движении	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках)

				- развитие координационных способностей
20	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: : - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
22	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Отработка умений	совершенствовать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха
23	Совершенствование техники бросков мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей
24	Совершенствование индивидуальной техники Защиты	1	Отработка умений	совершенствовать: - перехват мяча - правила игры; - развитие координационных способностей
25	закрепление техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей
26	Совершенствование техники перемещений, владений Мячом	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей

27	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1	Отработка умений (1 час)	Знать: - правила игры; - <b>тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</b> - развитие координационных способностей
28	Освоение тактики игры	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - <b>совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53</b> - <b>взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон</b> - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.
29	Овладение игрой	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей
30	Овладение игрой	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1	Отработка умений	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево - развитие координационных способностей
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетание различных положений рук, ног, туловища</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей</li> <li>- повороты под счёт;</li> <li>- показ и выполнение упражнений;</li> <li>-сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами</li> </ul>
34	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей</li> <li>- повороты под счёт;</li> <li>- показ и выполнение упражнений;</li> <li>-сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами</li> </ul>
35	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития гибкости</li> <li>- мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами</li> <li>- девочки: с обручами, большим мячом, палками</li> </ul>
36	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение гимнастических упражнений для развития гибкости</li> <li>- мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами</li> <li>- девочки: с обручами, большим мячом, палками</li> </ul>
37	Совершенствование висов и упоров. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Отработка умений	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесам вне в</li> <li>- девочки: из упора на нижней жерди опускание</li> </ul>

				вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди 4 сед боком на нижней жерди, соскок - развитие силы
38	Освоение акробатических упражнений	1	Отработка умений	Уметь Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках. - девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. - развитие координационных способностей
39	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
40	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	Уметь: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы
41	Совершенствование координационных способностей	1	Отработка умений	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колене; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Отработка умений	Знать: - развитие координационных способностей
43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д:

				в висячем положении)
44	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висячем положении (д: в висячем положении)
45	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Отработка умений	Уметь выполнять - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;
46	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых знаний	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.
47	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.
48	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многопрыжки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.

49	Смешенное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
50	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
51	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
52	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
53	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
54	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег



				1000 метров – на результат.
55	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
56	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
57	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
58	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
59	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
60	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой

61	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
62	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
63	Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору	1	Отработка умений	Бегать в равномерном темпе до 10 мин
64	Кросс 1500 м	1	Отработка умений	Контрольный урок
				- повороты переступанием.
65	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
66	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите;

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- остановку двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
67	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой снизу, сбоку</li> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
68	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
69	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
70	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот</li> <li>- технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
71	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот</li> <li>- технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>

72	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
73	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
74	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
75	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
76	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
77	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
78	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество

				участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.
79	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
81	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
82	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
83	Совершенствование перемещения, владения мячом . Итоговый контроль.	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.

84	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
85	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.
86	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
87	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
89	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
90	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей	1	Соревновательный	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.
91	Значение л/а для совершенствования двигательных Способностей	1	Соревновательный	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение;

				- передача эстафеты.
92	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
93	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
94	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.
96	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
99	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.
100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения

101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
102	Бег с изменением темпа и ритма шага	1	Отработка умений	Бег с изменением темпа и ритма шага Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Подведение итогов

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Отработка умений	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1	Отработка умений	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей
3	Спринтерский бег КУ 100м	1	Соревновательный	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей
4	Челночный бег 3*10 м КУ	1	Отработка умений	Совершенствование : - техники и вариантов челночного бега



				5- развитие координационных способностей
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1	Отработка умений	Совершенствование: - техники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости
6	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1	Отработка умений	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости
7	Бег с преодолением препятствий	1	Отработка умений	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Отработка умений	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Отработка умений	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Ляпта» - развитие координационных способностей
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Отработка умений	Совершенствование: - метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.
12	Броски набивного мяча -2кг)	1	Соревновательный	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх

				- развитие скоростно-силовых способностей
13	Правила самоконтроля. Входящий контроль.	1	Отработка умений	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса
14	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1	Отработка умений	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.
15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1	Отработка умений	Совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.
18	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

19	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей
20	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
22	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Отработка умений	совершенствовать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха
23	Совершенствование техники бросков мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей
24	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1	Отработка умений	совершенствовать: - перехват мяча - правила игры; - развитие координационных способностей
25	Закрепление техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей
26	Совершенствование техники перемещений, владений	1	Отработка	Знать:

	мячом		умений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
27	Освоение тактики игры Игра «Челнок»	1	Отработка умений (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- <b>тактику свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</b></li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
28	Освоение тактики игры	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- <b>совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53</b></li> <li>- <b>взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон</b></li> <li>- ориентироваться на игровом поле;</li> <li>- быстрый бег с изменением направления.</li> </ul>
29	Овладение игрой	1	Соревновательный	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- игру по упрощенным правилам баскетбола</li> <li>- комплексное развитие психомоторных способностей</li> </ul>
30	Овладение игрой	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3</li> <li>- ориентироваться на игровом поле;</li> <li>- быстрый бег с изменением направления</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное развитие психомоторных способностей</li> </ul>
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики</li> <li>- Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</li> </ul>

				- развитие координационных способностей
32	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей
33	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; -сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами
34	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; -сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами
35	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками
36	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Отработка умений	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками
37	Совершенствование висов и упоров.	1	Отработка умений	Уметь:

	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений			<ul style="list-style-type: none"> <li>- мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесам вне в</li> <li>- девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди</li> <li>4 сед боком на нижней жерди, соскок</li> <li>- развитие силы</li> </ul>
38	Освоение акробатических упражнений	1	Отработка умений	<p>Уметь</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках.</p> <p>- девочки:</p> <p>Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>- развитие координационных способностей</p>
39	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами</li> <li>- девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя</li> <li>- развитие гибкости, силы</li> </ul>
40	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1	Отработка умений	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами</li> <li>- девочки: кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя</li> <li>- развитие гибкости, силы</li> </ul>
41	Совершенствование координационных способностей	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колене; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие</li> </ul>
42	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>

43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
44	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Отработка умений	Уметь выполнять: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)
45	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Отработка умений	Уметь выполнять - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;
46	Преодоление препятствий.	1	Открытие новых знаний	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.
47	Преодоление препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.
48	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.
49	Смешанное передвижение.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.

50	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.
51	Переменный бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.
52	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
53	Бег в равномерном темпе.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.
54	Преодоление полосы препятствий.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
55	Гладкий бег.	1	Отработка умений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.
56	Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
57	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1		Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом



			Отработка умений	
58	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости	1	Отработка умений	Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом
59	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
60	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры	1	Соревновательный	Чередование бега с ходьбой
61	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
62	Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	Отработка умений	Чередование бега с ходьбой
63	Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору	1	Отработка умений	Бегать в равномерном темпе до 10 ми
64	Кросс 1500 м	1	Отработка умений	Контрольный урок
65	<i>ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол.</i>	1	Отработка умений	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника
				- стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.
66	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	1		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и

				<p>защите;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановку двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>
67	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой снизу, сбоку</li> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
68	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
69	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
70	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот</li> <li>- технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>
71	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику обыгрывания: вышагивание, с крестный шаг, поворот</li> <li>- технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</li> </ul>

				- развитие координационных способностей
72	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
73	Совершенствование техники ведения мяча	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
74	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол.	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
75	Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Отработка умений	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой - развитие координационных способностей
76	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.

77	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.
78	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	1	Отработка умений	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.
79	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Отработка умений	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности - нижняя прямая подача с расстояния в заданную часть площадки.
81	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей
82	Совершенствование техники владения мячом	1	Отработка умений	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных

				способностей
83	Совершенствование перемещения, владения мячом . Итоговый контроль.	1	Отработка умений	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
84	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.
85	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.
86	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
87	Совершенствование тактики игры	1	Соревновательный	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.
88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
89	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1	Отработка умений	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;
90	Эстафеты с бегом.	1	Соревновательный	Знать:

	Значение л/а для совершенствования двигательных способностей			<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- каким беговым шагом выполнять ускорение;</li> <li>- передача эстафеты.</li> </ul>
91	Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1	Соревновательный	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- каким беговым шагом выполнять ускорение;</li> <li>- передача эстафеты.</li> </ul>
92	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику челночного бега;</li> <li>- ускорение с изменением направления.</li> </ul>
93	Челночный бег 3×10 м. КУ бег 100 м	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику челночного бега;</li> <li>- ускорение с изменением направления.</li> </ul>
94	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;</li> <li>- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.</li> </ul>
95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;</li> <li>- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.</li> </ul>
96	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки и многоскоки</li> <li>- прыжки с места;</li> <li>- прыжки в движении;</li> <li>- техника приземления.</li> </ul>
97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки и многоскоки</li> <li>- прыжки с места;</li> <li>- прыжки в движении;</li> <li>- техника приземления.</li> </ul>
98	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения метания малого мяча на дальность.</li> </ul>
99	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1	Отработка умений	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения метания малого мяча на дальность.</li> </ul>

100	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Отработка умений	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения
102	Бег с изменением темпа и ритма шага	1	Отработка умений	Бег с изменением темпа и ритма шага Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м). Подведение итогов