

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

Протокол № 1

«26» 01 2020 г.

Руководитель МО  
Цыдендамбаева Е.В.

[подпись]  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

[подпись]  
(подпись)

26» 01 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОЦ № 20

[подпись]  
(подпись)

26» 01 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 9,8,7,6,5.

Количество часов по учебному плану: 68.

Учебник: физическая культура

Автор: В.И.Лях , А.А.Зданевич.

Учитель: Краснояров И.Н.

2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к тематическому планированию по физической культуре

#### для учащихся 5–9 классов

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка 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;
- выработка 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.

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

### **1.1. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

## **1.2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс- 68 часов, в 6 классе - 68 часов, в 7 классе -68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 442 часа на пять лет обучения (5-9 классы- 68 часов ).

## **2.Содержание учебного предмета (курса)**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура человека

### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### **Физическое совершенствование**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-лыжные гонки;

-спортивные игры (баскетбол, футбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**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, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; 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.

#### **4. Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать основы здорового образа жизни;

определять базовые понятия и термины физической культуры;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;

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

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

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные</p>

		<p>правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с</b>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические</p>

	<p><b>общеразвивающ й направленность ю</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от</p>

		<p>ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
7	<b>Волейбол</b>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>

9.	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.3	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18
2.1	Спортивные игры(волейбол)	10	10	10	10	10
2.2	Нормы ГТО	8	8	8	8	8
	Итого	68	68	68	68	68

## 6. Контроль уровня обученности

- Предварительный контроль ( начале учебного года).

- Текущий ( на каждом занятии самими обучающимися(самоконтроль) и учителем).
- Итоговый ( в конце учебного года).

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.-64с

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к тематическому планированию по физической культуре**

#### **для учащихся 5–9 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка 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;
- выработка 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.

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

### **1.1. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

## **1.2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс- 68 часов, в 6 классе - 68 часов, в 7 классе -68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 442 часа на пять лет обучения (5-9 классы- 68 часов ).

## **2.Содержание учебного предмета (курса)**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия)

## Физическая культура человека

### Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-лыжные гонки;

-спортивные игры (баскетбол, футбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

### 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**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, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; 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.

#### **4. Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать основы здорового образа жизни;

определять базовые понятия и термины физической культуры;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;

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

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

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять</p>

		<p>их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствовании</b>		
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p>

		<p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
7	<b>Волейбол</b>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

		<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
9.	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.3	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18
2.1	Спортивные игры(волейбол)	10	10	10	10	10
2.2	Нормы ГТО	8	8	8	8	8
	Итого	68	68	68	68	68

## **6. Контроль уровня обученности**

- Предварительный контроль ( начале учебного года).
- Текущий ( на каждом занятии самими обучающимися(самоконтроль) и учителем).
- Итоговый ( в конце учебного года).

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
- 3.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.-64с

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к тематическому планированию по физической культуре

#### для учащихся 5–9 классов

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка 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;
- выработка 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.

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

### **1.1. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

## **1.2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс- 68 часов, в 6 классе - 68 часов, в 7 классе -68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 442 часа на пять лет обучения (5-9 классы- 68 часов ).

## **2.Содержание учебного предмета (курса)**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура человека

### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### **Физическое совершенствование**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-лыжные гонки;

-спортивные игры (баскетбол, футбол);

-упражнения общеразвивающей направленности;

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**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, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; 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.

#### **4. Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать основы здорового образа жизни;

определять базовые понятия и термины физической культуры;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;

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

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

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p>

		<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b> <b>Гимнастика с основами</b>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>

5	<p align="center"><b>акробатики</b></p> <p align="center"><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	<p align="center"><b>Спортивные игры</b></p> <p align="center"><b>(баскетбол)</b></p>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>

7	<b>Волейбол</b>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
9.	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой</p>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.3	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18
2.1	Спортивные игры(волейбол)	10	10	10	10	10
2.2	Нормы ГТО	8	8	8	8	8

Итого	68	68	68	68	68
-------	----	----	----	----	----

## **6. Контроль уровня обученности**

- Предварительный контроль ( начале учебного года).
- Текущий ( на каждом занятии самими обучающимися(самоконтроль) и учителем).
- Итоговый ( в конце учебного года).

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
- 3.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.-64с

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

7 класс

№ п/	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.  <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Ком- плекс		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью			Ком- плекс	

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований					
			Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта			Ком-плекс	
			Учетный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8;		Ком-плекс	

							«4» – 10,4; «3» – 10,9			
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согну в ноги, метан ие малог о мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Ком-плекс		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Ком-плекс		
				Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Ком-плекс		

		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Ком-плекс		
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс		
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут, преодолеват ь вертикальны е препятствия		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		

				Учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерно м темпе 20 минут	Без учета времени	Ком-плекс		
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	<p>Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися</p>		Ком- плекс		

				<p>Совершенствовани е ЗУН</p>	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе</p>		<p>Ком- плекс</p>		
				<p>Учетный</p>	<p>Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе</p>	<p>Оценка техники выполнен ия висов, подтягива ния –  мальчики: 8–6–3;</p>	<p>Ком- плекс</p>		

						девочки: 19–15–8			
	Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Ком- плекс		
				Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнен ия опорного	Ком- плекс		

			способностей		прыжка			
Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплекс		
		Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Ком-плекс		
				Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстоянии 6–5–3	Ком-плекс		
4	Спортивные игры	Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенны		Ком-плекс		

				парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	м правилам				
			Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		
			Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Ком- плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Ком- плекс		

				партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс		
			Комбинированный	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс		

				партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из	<b>Уметь</b> играть в волейбол по		Ком-		

				<p>освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам</p>	упрощенным правилам		плекс		
			Совершенствовани е ЗУН	<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Оценка техники – нападающий удара</p>	<p>Ком-плекс</p>		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		
		Баскетбол	18	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком- плекс		

				игры в баскетбол					
			Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		

				их роль в развитии памяти, внимания и мышления					
			Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления</p>	Комплекс		

				памяти, внимания и мышления					
			Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивле-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нием защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола					
				Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс		

				<p>руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2□1.</p> <p>Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>					
			Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2□1.</p> <p>Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Развитие</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		Комплекс		

				координационных способностей					
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					<p>прорыв 2□1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>					
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		Ком-плекс		

				координационных способностей					
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 $\square$ 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		

					Штрафной бросок. Игровые задания 2□2, 3□3. Учебная игра. Развитие координационный способностей					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационный способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по		Ком-		

				<p>остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационный способностей</p>	упрощенным правилам		плекс		
			Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2□2, 3□2. Учебная игра. Развитие координационный способностей</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1,	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс		

				3□2. Учебная игра. Развитие координационный способностей					
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Комплекс		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным		Комплекс		

					<p>в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2□1, 3□1. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>правилам</p>				
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс		

				<p>Спортивные игры.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Бег 20 минут.</p> <p>Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Понятие о ритме упражнения</p>	<p><b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут</p>			Комплекс	
			Совершенствование ЗУН	<p>Бег 20 минут.</p> <p>Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p><b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут</p>			Комплекс	

					Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения					
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь</b> бежать в равномерн ом темпе 20 минут		Ком- плекс		
				Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь</b> в равномерн ом темпе 20 минут	Без учета време ни	Ком- плекс		
6	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максималь ной скоростью		Ком- плекс		

				Инструктаж по ТБ					
--	--	--	--	------------------	--	--	--	--	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимально й скоростью		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимально й скоростью		Ком- плекс		
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимально й скоростью	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Ком- плекс		

		Прыжок в высоту, ме та ни е ма ло го  мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Ком- плекс		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	Ком- плекс		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а.  <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком- плекс		

				<p>Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта</p>				Ком-плекс
			Совершенствовани е ЗУН	<p>Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого</p>				Ком-плекс

					<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>старта</p>				
			Учетный	<p>Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью</p>	<p>Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0</p>	<p>Ком-плекс</p>			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс		
		Прыжок в длину согну в ноги, метан	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс		

		ие мяча			упражнений для развития скоростно-силовых качеств					
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Ком-плекс		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком-плекс		
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс		

				развития выносливости						
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		препятстви й		Совершенствовани е ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком-плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком-плекс		
					Совершенствовани е ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолеват ь вертикальн		Ком-плекс	

				Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	ые препятствия				
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком-плекс		
			Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	<b>Гимнастик а</b>	Висы.  Строевые упра жне ния	4	Изучение нового  материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.  Упражнения на	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастичес ких упражнений.  <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс		

				гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения,		Комплекс		

					<p>движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>комбинацию на перекладине</p>				
--	--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; девочки: 17–15–8	Комплекс		
		Прикладные упражнения. Строевые упражнения.	4	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Комплекс		

		Упражнения в равновесии		Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей					
			Совершенствованные ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Комплекс		
			Совершенствованные ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения,		Комплекс		

					<p>движении. ОРУ с предметами.</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на скамейке.</p> <p>Комбинация в равновесии. Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>упражнения</p> <p>в равновесии, расхождении при встрече на гимнастической скамейке</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс		

			Комплексны й	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинаци и из разученных элементов		Ком- плекс		
			Комплексны й	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинаци и из разученных элементов		Ком- плекс		
			Учетный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор	<b>Уметь</b> выполнять комбинаци и из разученных элементов	Оценка техники выполнен ия акробатич еских	Ком- плекс		

					на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		элементов			
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам, выполнять технические действия  в игре		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам, выполнять технические действия  в игре	Оценка техники передачи над собой во встречны х колоннах	Ком- плекс		

				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники передачи в тройках после перемеще ния	Ком-плекс		

				подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	действия  в игре				
			Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам,  выполнять технические действия  в игре		Ком- плекс		
			Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам,  выполнять технические действия		Ком- плекс		

					тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	в игре				
--	--	--	--	--	---	--------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс		

				<p>прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p>	<p>действия  в игре</p>				
			Совершенствовани е ЗУН	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре</p>		Ком- плекс		
		Баскетбол	18	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол</p>		Ком-	

					остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головой с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	по упрощенны м правилам, выполнять технические действия в игре		плекс		
--	--	--	--	--	---	--	--	-------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

				игра. Развитие координационных способностей					
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами и	Комплекс		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					<p>плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять технические действия в игре</p>				
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов	<b>Уметь</b> играть в	Оценка техники	Ком-		

				й	<p>передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>броска одной рукой от плеча с места</p>	плекс		
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>		Ком-плекс		

					задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс		

				<p>одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять технические действия в игре</p>				
			Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>Оценка техники штрафного броска</p>	Комплекс		

				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	----------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

				рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			Ком-плекс		
		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические			Ком-плекс		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					<p>бросков с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2□1, 3□2.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>действия в игре</p>				
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с сопротивлением</p>	Комплекс		

				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прорыв 2□1, 3□2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей					
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс		

				развития выносливости					
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.  Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком- плекс		

6	Легкая атлетика	Спринтерски й бег, эстафе тный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с		Ком-плекс		

				упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	низкого старта				
			Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Ком-плекс		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, ме та ни е ма ло го мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Ком-плекс		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	Ком-плекс		

					использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая</b>	Спринтерский бег,	4	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках		Ком-		

	атлетика	эстафетный бег		(70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		плекс		
			Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс		

					уп-ражнений для развития скоростных качеств					
				Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта			Ком-плекс	

				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 100 м с максимальн ой скоростью	Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10– 9,8; 7–10,0	Ком- плекс		
--	--	--	--	---------	---	---	---	---------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс		
		Прыжок в длину согну в ноги, метан	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс		

		ие мяча			упражнений для развития скоростно-силовых качеств					
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Ком-плекс		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком-плекс		
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс		

				развития выносливости						
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		препятстви й		Совершенствовани е ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком-плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком-плекс		
					Совершенствовани е ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолеват ь вертикальн		Ком-плекс	

				Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	ые препятствия				
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком-плекс		
			Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	<b>Гимнастик а</b>	Висы.  Строевые  упра жне ния	4	Изучение нового  материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.  Упражнения на	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастичес ких упражнений.  <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс		

				гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс		
			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения,		Комплекс		

					<p>движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>комбинацию на перекладине</p>				
--	--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине , подтягивани е на результат	Мальчики: 9–7– 5; девочки: 17–15– 8	Ком- плекс		
		Прикладные упра жнен ия. Стро евые упра жнен ия.	4	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Ком- плекс		

		Упражнения в равновесии		Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей					
			Совершенствованные ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Комплекс		
			Совершенствованные ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения,		Комплекс		

					<p>движении. ОРУ с предметами.</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на скамейке.</p> <p>Комбинация в равновесии. Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>упражнения</p> <p>в равновесии, расхождении при встрече на гимнастической скамейке</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс		

			Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации и из разученных элементов		Комплекс		
			Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации и из разученных элементов		Комплекс		
			Учетный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор	Уметь выполнять комбинации и из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических	Комплекс		

					на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		элементов			
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам, выполнять технические действия  в игре		Ком- плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в  волейбол по упрощенны м правилам, выполнять технические действия  в игре	Оценка техники передачи над собой во встречны х колоннах	Ком- плекс		

				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком- плекс		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники передачи в тройках после перемеще ния	Ком- плекс		

				подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	действия  в игре				
			Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре		Ком- плекс		
			Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Ком- плекс		

					тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	в игре				
--	--	--	--	--	---	--------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс		

				<p>прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p>	<p>действия  в игре</p>				
			Совершенствовани е ЗУН	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре</p>		Ком- плекс		
		Баскетбол	18	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол</p>		Ком-	

					остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головой с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	по упрощенны м правилам, выполнять технические действия в игре		плекс		
--	--	--	--	--	---	--	--	-------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

				игра. Развитие координационных способностей					
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами и	Комплекс		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					<p>плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять технические действия в игре</p>				
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов	<b>Уметь</b> играть в	Оценка техники	Ком-		

				й	<p>передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>броска одной рукой от плеча с места</p>	плекс		
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>		Ком-плекс		

					задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс		

				<p>одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять технические действия в игре</p>				
			Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>Оценка техники штрафного броска</p>	Комплекс		

				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	----------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс		

				рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			Ком-плекс		
		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи,	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические			Ком-плекс		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					<p>бросков с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2□1, 3□2.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>действия в игре</p>				
				Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с сопротивлением</p>	Комплекс		

				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прорыв 2□1, 3□2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей					
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс		
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс		

				развития выносливости					
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерно м темпе 20 минут		Ком- плекс		
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.  Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Ком- плекс		

6	Легкая атлетика	Спринтерски й бег, эстафе тный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальн ой скоростью с низкого старта		Ком- плекс		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальн ой скоростью с низкого старта		Ком- плекс		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70– 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Уметь пробегать 60 м с максимальн ой скоростью с		Ком- плекс		

				упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	низкого старта				
			Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Ком-плекс		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, ме та ни е ма ло го мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Ком-плекс		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	Ком-плекс		

					использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Гатапова Марина Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022