

Приложение 1
к ООП ООО МБОУ СОШ № 95
(с изменениями)
утверждено приказом по МБОУ СОШ № 95
от 30.08.2014 №147/18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

5-9 классы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями), примерной программы Министерства образования и науки РФ, содержащей требования к минимальному объему содержания образования по физической культуре, рекомендаций к разработке календарно-тематического планирования *авторского коллектива: В.И. Лях и А.А. Зданевич «Физическая культура 5-11 класс» (М. Просвещение, 2010г.)*.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Система физического воспитания в школе, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, мне, как педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

1.1 Общая характеристика учебного предмета

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ - обобщенное содержание образования в области физической культуры, которое каждое образовательное учреждение обязано предоставить обучающимся для обеспечения их конституционного права на получение общего образования. Обязательный минимум изложен в форме набора предметных тем (дидактических единиц), включаемых в обязательном порядке в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего (полного) общего и профильного образования по предмету «Физическая культура». Обязательный минимум распределяет учебный материал по ступеням общего образования, обеспечивает их преемственность и представляет обучающимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования, со средним и высшим профессиональным образованием – с учебным предметом «Физическая культура». Обязательный минимум содержания по предмету «Физическая культура» представляет обучающимся также возможность успешно продолжать образование на последующих ступенях (уровня) образования с целью получения специальности в области физической культуры или военной профессии.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение этих тем в рамках учебных программ.

В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование». Все эти разделы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования:

- в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

Используемые технологии, методы и формы работы

Содержание стандарта образования, акцентируя внимание к личностным аспектам учебного предмета по физической культуре, предъявляет новые требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального «арсенала» учителя физической культуры. За последнее десятилетие в теории и практике преподавания физической культуры разработано немало перспективных технологий, позволяющих достаточно эффективно решать задачи образования и развития учащихся, формировать их самостоятельность и активность на уроках. Среди перспективных технологий используемых по преимуществу в старших классах, особенно выделяется проектная деятельность - совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном результате деятельности, соблюдение этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана и программ, выбор форм организации деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта. В организации

уроков физической культуры в школе необходимо активно внедрять групповые методы работы, творческие задания, элементы деловых и ролевых игр.

Личностно-ориентированный подход в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, проявляющейся в культуре здоровья, культуре телосложения, культуре движения, как способ жизнедеятельности человека, проявляющийся через творческую активность, культуру поведения и общения, культуру взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся собственный личностный смысл и направленность, раскрывается в личностно и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях, что позволяет школьникам осознанно определять собственную идентичность, рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующаяся под влиянием изучения предмета физической культуры личностная самоидентификация усиливает мотивацию учащихся на овладение предметным содержанием физической культуры, обуславливает активное использование освоенного содержания в процессе самопознания и последующего самоопределения. Таким образом, овладение содержанием учебного предмета физической культуры государственного стандарта обеспечивает не только всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. И здесь, уже недостаточно обучение отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитание отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям. Как следствие этого, для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре впервые вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом, отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся, которые, согласно теории ведущего вида деятельности в онтогенезе, на каждой степени образования неоднозначны. Отбор учебного материала в соотношении с интересами учащихся, обеспечивает активное их включение в самостоятельный процесс по совершенствованию собственной физической природы, индивидуализировать направленность этого процесса с учетом возрастных интересов каждого ученика. Ориентация на самостоятельную деятельность, связанную с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждает учащихся к самообразованию, самостоятельному

поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, активному взаимодействию и творческому сотрудничеству, как со своими сверстниками, так и взрослыми людьми.

Таким образом, содержание образования по физической культуре, ориентированное в государственном стандарте на формирование самостоятельности, посредством обучения учащихся основам физкультурной (двигательной) деятельности, создает возможности целостного развития личности, способной творчески заниматься собственным физическим развитием и укреплением собственного здоровья.

1.2 Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно действующему в общеобразовательном учреждении учебному плану рабочая программа предполагает обучение в 5 – 9 классах в *объеме 105 часов за каждый год обучения.*

1.3 Результаты освоения предмета

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Важнейшей особенностью педагогической концепции государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Такие межпредметные результаты

представляют собой обобщенные способы деятельности, специфика формирования которых достигается системной организацией целостного образовательного процесса, организуемого на каждой ступени образования. С этой целью каждый учебный предмет конструируется на принципах деятельностного подхода и своим содержательным наполнением обеспечивает совершенствование и расширение круга общих учебных умений и обобщенных способов деятельности. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета по физической культуре. Здесь, на этапе основного общего образования в качестве приоритетных в своем активном совершенствовании, выделяются следующие общие умения и обобщенные способы деятельности:

- *познавательная деятельность*: использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций;

- *информационно-коммуникативная деятельность*: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение составлять планы и конспекты; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.);

- *рефлексивная деятельность*: самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.

II. Содержательный раздел

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

2.1 Содержание учебного предмета

5 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика вредных привычек. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности. Олимпийские игры древности. Великие спортсмены древности.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Способы закаливания организма (солнцем, воздухом и водой). Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (гибкости). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Низкий старт. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжок в длину, в высоту с разбега. **Эстафетный бег**, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе: техника стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока; *ведение мяча* с изменением направления и скорости движения в стойке; техника ловли, *передачи мяча* двумя руками от груди на месте: в парах, в тройках. *Командные (игровые) виды спорта.* Решение задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. *Правила соревнований по баскетболу (мини баскетболу).* Терминология и правила судейства в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе: стойка волейболиста, перемещение в стойке, техника верхней передачи мяча над собой, *передача мяча через сетку*, прием мяча.

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе: техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, *ведение мяча*; остановки, повороты с мячом; техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Комбинация из освоенных элементов.

Национальные виды спорта.

Элементы техники национальных видов спорта: игра «Русская лапта».

Гимнастика.

Танцевальные движения. *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырки, *перекаты, стойки, «Мост»* из положения лежа на спине. *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы), упражнения на гимнастической скамейке.*

Опорный прыжок. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. ОРУ с предметами.

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: техника скользящего шага, техники попеременного двухшажного хода, техника бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода. *Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

6 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастики, лыжной подготовки. *Двигательные действия. Контроль за физической подготовленностью. Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.* Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности. *Основные физические качества.*

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств (силы). Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы. Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением собственным телом, предметом. Строевые упражнения и техника перестроений.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе: техника стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока; ведение мяча с изменением

направления и скорости движения в стойке; техника ловли, передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении; *броски в кольцо*. Развитие координационных способностей.

Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе: стойка волейболиста, перемещение в стойке; техника верхней передачи мяча над собой, *передача мяча через сетку*; *Нижняя прямая подача*. *Правила соревнований по одному из базовых видов спорта; Правила соревнований по волейболу.*

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе: техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом; техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в мини – футбол. *Правила соревнований по футболу (мини – футболу).*

Гимнастика.

Акробатические упражнения и комбинации: *кувырки вперед, назад; перекаты;* *стойка на лопатках с переворотом через плечо; упоры;* упражнение «Мост» из положения лежа на спине. *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:* *вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Опорный прыжок.* Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы, координационных способностей. ОРУ с предметами.

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: техника попеременного двухшажного хода, техника бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника перехода с попеременных ходов на бесшажный ход. *Техника выполнения спусков в средней и низкой стойке, поворотов на месте, торможения «плугом».* *Техника выполнения подъёма «лесенкой», «ёлочкой».* *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Упражнения культурно – этнической направленности.

Упражнения культурно – этнической направленности: Сюжетно – образные игры: «Поймай зайца», «Льдинки». Обрядовая игра «Царь горы».

7 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастики, лыжной подготовки. *Физическая нагрузка, контроль над соблюдением режимов физической нагрузки.* Круговая тренировка. *Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Контроль*

за техникой выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплексы гимнастики для глаз. Строевые упражнения и техника перестроений. Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Стартовый разгон, финиширование. Встречные эстафеты. Линейные эстафеты. Техника метания малого мяча на дальность. *Эстафетный и кроссовый бег* (передача эстафетной палочки, бег по пересеченной местности). Челночный бег. Прыжки в длину с места. *Прыжки в высоту с разбега* способом «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО).*

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе: перемещение в стойке, повороты и остановки в стойке игрока. *Ведение мяча* со сменой высоты отскока, с изменением направления и скорости движения в стойке. Бросок мяча в движении двумя руками снизу, от головы. Техника *передачи мяча* с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. *Действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини - баскетболу).*

Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе: стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника *верхней передачи мяча над собой, через сетку.* Специальная подготовка: *прием мяча после подачи. нижняя прямая подача.*

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в мини-футболе: техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в мини – футбол. *Правила соревнований по футболу (мини - футболу).*

Гимнастика.

Акробатические упражнения и комбинации: упоры, кувырок вперед, назад; стойка на лопатках с переворотом через плечо; стойка на голове; упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор присев. Прыжки с поворотами, перевороты
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы; подъём переворотом в упор, передвижение в вися, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Опорный прыжок. Лазание по канату, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силы, координационных способностей.

Плавание.

Кроль на груди и спине. Имитационные упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: техника скользящего шага, техника попеременного двухшажного хода, техника бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Техника выполнения спусков в средней и низкой стойке, поворотов в движении «полуплугом», торможения «плугом». Техника преодоления бугров и впадин при спуске. Техника подъёма «ёлочкой». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Правила поведения, техники безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастики, лыжной подготовки. Основные физические качества. Понятие физическая нагрузка, контроль над соблюдением режимов физической нагрузки. Круговая тренировка. Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Комплекс упражнений с набивными мячами. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Контроль за индивидуальным физическим развитием.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирование телосложения. Комплекс упражнений для развития гибкости, физкультпаузы, физкультминутки. Строевые упражнения и техника перестроений. Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом (гантели). Основы туристской подготовки, определение азимута на открытом пространстве. Топографическая карта. Ориентирование на местности. Страховка и

самостраховка при спусках со склона, доврачебная помощь. Преодоление препятствий. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, финиширование. Встречные эстафеты. Линейные эстафеты. Техника метания малого мяча на дальность. Эстафетный и кроссовый бег (передача эстафетной палочки, бег по пересеченной местности). Спортивная ходьба. Челночный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе: перемещение в стойке, повороты и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника, с изменением направления и скорости движения в стойке. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы с места, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила судейства и проведения соревнований по баскетболу (мини – баскетболу).

Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе: стойка волейболиста, перемещение в стойке; техника верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах, в парах; техника прямой нижней подачи. Правила судейства и проведения соревнований.

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе: техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом; передача мяча, ведение мяча. Финты. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в футбол. Правила судейства и проведения соревнований по футболу (мини – футболу).

Гимнастика. 16 часов

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор на одном колене; стойка на лопатках с переворотом через плечо, на стойка голове. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы; подъём переворотом в упор, махи, перемахи. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. Упражнения и композиции ритмической

гимнастики. Танцевальные движения. Развитие гибкости, силы, координационных способностей.

Плавание.

Основные способы плавания: брасс. Имитационные упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: техника скользящего шага, техника попеременного двухшажного хода, техника бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Техника выполнения спусков в средней и низкой стойке. Техника преодоления бугров и впадин при спуске. Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Техника выполнения поворотов в движении «переступанием». Техника выполнения торможения «упором». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

9 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастики, лыжной подготовки. Основные этапы развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Упражнения и комплекс адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Современные и традиционные оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Элементы релаксации и аутотренинга. Простейшие приемы самомассажа. Строевые упражнения и техника перестроений. Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры (фитнес, шейпинг, атлетической гимнастики). Определение азимута на открытом пространстве. Топографическая карта. Ориентирование на местности. Страховка и само страховка при спусках со склона, доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего. Преодоление препятствий.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Финиширование. Метание мяча. Эстафетный и кроссовый бег (передача эстафетной палочки, бег по пересеченной местности). Челночный бег. Прыжки в длину с места, разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости. Спортивная ходьба. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе: перемещение в стойке, повороты и остановки в стойке игрока; ведение мяча с сопротивлением защитника, с изменением направления и скорости движения в стойке; броски мяча двумя руками от головы в прыжке в движении. Личная защита, позиционное нападение. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.

Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе: стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах, в парах. Техника прямой нижней подачи. Правила судейства и проведения соревнований.

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе: техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, игра головой. Ведение и передачи мяча. Техника финтов, обыгрыш сближающихся противников. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в футбол. Правила соревнований по футболу.

Гимнастика.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад, длинный кувырок с трех шагов, кувырок назад в полушпагат; стойка на голове, стойка на руках из упора присев; упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор на одном колене. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы; подъем переворотом силой, подъем переворотом махом. Техника соскока. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке (прыжки с поворотами). Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Правила судейства и проведения соревнований.

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: техника скользящего шага, техника попеременного двухшажного хода, техника бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. *Техника спуска* в средней и низкой стойке. *Техника преодоления бугров и впадин* при спуске. *Техника подъёма «ёлочкой»*. *Техника поворотов* в движении «переступанием». *Техника торможения «упором»*. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

2.2. Учебно – тематический план

5 класс

| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | |
|---|--|------------------|------------------|
| | | Всего | Текущий контроль |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | 10 | - |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная деятельность. | 4 | 1 |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 91 | 33 |
| | Волейбол | 6 | 3 |
| | Гимнастика | 16 | 6 |
| | Лыжная подготовка | 27 | 11 |
| | Баскетбол | 7 | 3 |
| | Мини-футбол | 6 | 2 |
| | Легкая атлетика | 26 | 8 |
| | Элементы техники национальных видов спорта | 3 | - |
| | | 105 | 34 |

6 класс

| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | |
|---|--|------------------|------------------|
| | | Всего | Текущий контроль |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | 8 | - |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная деятельность. | 5 | 2 |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 92 | 34 |
| | Волейбол | 6 | 2 |
| | Гимнастика | 16 | 7 |
| | Лыжная подготовка | 27 | 11 |
| | Баскетбол | 8 | 3 |
| | Мини-футбол | 6 | 3 |
| | Легкая атлетика | 26 | 8 |
| | Упражнения культурно – этнической направленности | 3 | - |
| | | 105 | 36 |

7 класс

| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | |
|---|--|------------------|------------------|
| | | Всего | Текущий контроль |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | 8 | 1 |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная деятельность. | 7 | 2 |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 90 | 31 |
| | Волейбол | 6 | 2 |
| | Гимнастика | 16 | 6 |
| | Лыжная подготовка | 27 | 10 |
| | Баскетбол | 8 | 3 |
| | Мини-футбол | 6 | 2 |
| | Легкая атлетика | 26 | 8 |

| | | | |
|--|----------|-----|----|
| | Плавание | 1 | - |
| | | 105 | 34 |

8 класс

| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | |
|---|--|------------------|------------------|
| | | Всего | Текущий контроль |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | 8 | 1 |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная деятельность. | 7 | 3 |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 90 | 32 |
| | Волейбол | 6 | 2 |
| | Гимнастика | 16 | 2 |
| | Лыжная подготовка | 27 | 11 |
| | Баскетбол | 8 | 3 |
| | Футбол | 6 | 2 |
| | Легкая атлетика | 26 | 8 |
| | Плавание | 1 | - |
| | | 105 | 36 |

9 класс

| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | |
|---|--|------------------|------------------|
| | | Всего | Текущий контроль |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | 9 | 1 |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная деятельность. | 7 | 3 |
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 89 | 35 |

| | | |
|-------------------|-----|----|
| Волейбол | 6 | 2 |
| Гимнастика | 16 | 7 |
| Лыжная подготовка | 27 | 12 |
| Баскетбол | 8 | 3 |
| Футбол | 6 | 2 |
| Легкая атлетика | 26 | 9 |
| | 105 | 39 |

МБОУ СОШ №95

Календарно - тематическое планирование

7 класс

| №№ | Раздел Тема | Кол- во часов | Элементы содержания | Виды деятельности | Виды контроля | Требования к уровню освоения | Сроки проведения | |
|--|--|---------------------|---|--|------------------|---|---------------------|------------|
| | | | | | | | По плану/ | фактически |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 2 часа | | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Основные физические качества. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Основные физические качества человека. Выполнять: правила личной гигиены, правила техники безопасности на уроках. | 1 | нед |
| 2 | Физическая нагрузка. | 1 | Понятие физическая нагрузка, контроль над соблюдением режимов физической нагрузки. Круговая тренировка. | Выполнение комплекса упражнений ОФП. | Текущий | Знать: виды контроля над физической нагрузкой, основы круговой тренировки. Уметь: выполнять упражнения ОФП. | 1 | нед |

| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 11 часов | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|--|--|---------|--|----------|
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Освоение техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции. | 1 нед |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Освоение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции. | Текущий | Знать: технику низкого старта и спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Финиширование. Бег 30м. Развитие скоростных способностей. | Бег 30 м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику низкого старта, технику бега на финишном отрезке. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и | Бег 60 м с максимальной | Зачет | Знать: технику низкого старта и бега. | 2 нед |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|--|---------|--|-------|--|
| | | | бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | скоростью. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | | |
| 7 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники бега и старта на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. | Освоение техники бега на средние дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. | Текущий | Знать: технику бега и старта на средние дистанции. Уметь: бегать средние дистанции с изменением скорости. | 3 нед | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Бег | Бег 400 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений на развитие скоростной | Текущий | Знать: технику бега на средние дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции. | 3 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|---------|---|----------|--|
| | | | 400м. | выносливости. | | | | |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | Освоение техники метания малого мяча на дальность. | Текущий | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на дальность. | 3 нед | |
| 10 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | Выполнение метания малого мяча на дальность. | Зачет | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на дальность. | 4 нед | |
| 11 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. | Освоение техники бега по пересеченной местности. | Текущий | Знать: технику бега по пересеченной местности. Уметь: бегать в равномерном темпе. | 4 нед | |
| 12 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- | Бег 1500м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику старта и бега на длинные дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью. | 4 нед | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------|--|-------|--|--|
| | | | спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | | |
| 13 | Прыжки в длину. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | Выполнение прыжка в длину с места. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | Знать: технику прыжка в длину с места. Уметь: прыгать в длину с места. | 5 нед | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | | |
| 14 | Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Великие отечественные спортсмены современности. Комплекс упражнений с набивными мячами. | Рассказ о великих отечественных спортсменах современности. Выполнение упражнений с набивными мячами | Текущий | Знать: историю развития Олимпийских игр, спортсменов современности. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. | 5 нед | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------|---|---|-----|--|
| | | | | мячами. | | | | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 1 час | | | | | | | | | |
| 15 | Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. | 1 | Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. | Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. | Текущий | Знать: правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. | 5 | нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | | |
| 16 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (баскетбол). Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. | Теоретическое освоение учебного материала. Взаимодействие в игровых ситуациях. | Зачет | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Уметь: выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. Взаимодействовать в игровых ситуациях. | 6 | нед | |

| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 8 часов | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---------|--|-------|
| 17 | Передвижение игрока. | 1 | Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча со сменой высоты отскока. | Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча. | Текущий | Знать: технику стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока, ведение мяча. Уметь: выполнять технические действия. | 6 нед |
| 18 | Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | Освоение техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке, броска мяча в движении двумя руками. | Текущий | Знать: технику ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь: выполнять технические действия, бросок мяча в движении двумя руками. | 6 нед |
| 19 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники броска мяча в движении двумя руками снизу. | Выполнение броска мяча в движении двумя руками. | Зачет | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|--|---------|--|----------|--|
| 20 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники броска мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. | Освоение техники броска мяча в движении двумя руками от головы. | Текущий | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками от головы. Терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 21 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники броска мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. | Выполнение броска мяча в движении двумя руками от головы. | Зачет | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками от головы, терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 22 | Передачи мяча. | 1 | Обучение техники передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. | Освоение техники передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Текущий | Знать: технику передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Уметь: выполнять технические действия. | 8 нед | |
| 23 | Передачи мяча. | 1 | Совершенствование техники передачи мяча с отскоком на месте с пассивным | Освоение техники передачи мяча с отскоком на месте с пассивным | Текущий | Знать: технику передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением | 8 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------|--|----------|--|
| | | | сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. | сопротивлением защитника. | | защитника. Уметь: выполнять технические действия. | | |
| 24 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Совершенствование техники передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. | Выполнение передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Зачет | Знать: технику передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Уметь: выполнять технические действия. | 8 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 25 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках гимнастики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. | 9 нед | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 час | | | | | | | | |
| 26 | Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для | 1 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | Выполнение упражнений для развития | Текущий | Знать: правила составления комплекса упражнений для развития гибкости, причины | 9 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|---|---------|---|--------|--|
| | развития гибкости. | | Гимнастика для глаз. | гибкости. Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции зрения. | | нарушения зрения и упражнения для коррективки зрения. Уметь: составить индивидуальный комплекс для развития гибкости и коррективки зрения. | | |
| 27 | Строевые упражнения. | 1 | Строевые упражнения и техника перестроений. | Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, техника перестроений. | Зачет | Знать: технику строевых упражнений и технику перестроений. Уметь: выполнять строевые упражнения. | 9 нед | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика. 16 часов. Плавание 1 час. | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастические упражнения. | 1 | Подъём переворотом в упор, передвижение в вися. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке. | Выполнение упражнений на развитие силы, на перекладине и гимнастической скамейке. | Текущий | Знать: технику подъёма переворотом в упор, передвижение в вися. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке Уметь: выполнять основные гимнастические упражнения. | 10 нед | |
| 29 | Гимнастические | 1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, | Освоение техники висов. | Зачет | Знать: технику висов. | 10 | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | упражнения. | | смешанные висы. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Выполнение подтягивания в вися на высокой и низкой перекладине. | | Уметь: максимальное количество раз подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. | нед | |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на лопатках с переворотом через плечо. Стойка на голове. | Освоение техники стойки на лопатках с переворотом через плечо, стойки на голове. | Текущий | Знать: технику стойки на лопатках, голове. Уметь: выполнять стойку на лопатках с переворотом через плечо, стойку на голове. | 10 нед | |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на лопатках с переворотом через плечо, стойка на голове. | Выполнение перекатов, стойки на лопатках с переворотом через плечо. | Зачет | Знать: технику стойки на лопатках, голове. Уметь: выполнять стойку на лопатках с переворотом через плечо, стойку на голове. | 11 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|---------|--|--------|--|
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 | Кувырок вперед, назад. | Освоение техники кувырков. | Текущий | Знать: технику кувырка вперед, назад. Уметь: выполнять кувырок вперед, назад. | 11 нед | |
| 33 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор присев. Развитие гибкости. | Освоение упражнения «Мост» из положения лежа на спине в упор присев. Выполнение упражнений на развитие гибкости. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять упражнение «Мост» из положения лежа на спине. | 11 нед | |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор присев. Развитие гибкости. | Выполнение упражнения «Мост» из положения лежа на спине в упор присев. Выполнение упражнений на развитие | Зачет | Знать: технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять упражнение «Мост» из положения лежа на спине. | 12 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | | гибкости. | | | | |
| 35 | Акробатические комбинации. | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 36 | Акробатические комбинации. | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Выполнение акробатической комбинации из изученных элементов. | Зачет | Знать: акробатическую комбинацию. Уметь: выполнять акробатические упражнения в определенной последовательности. | 13 нед | |
| 38 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок способом «согнув ноги». | Освоение техники опорного прыжка способом «согнув | Текущий | Знать: технику выполнения опорного прыжка. | 13 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|---|--------|--|
| | | | | ноги». | | Уметь: выполнять опорный прыжок. | | |
| 39 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок способом «согнув ноги». | Выполнение техники опорного прыжка способом «согнув ноги». | Зачет | Знать: технику выполнения опорного прыжка. Уметь: выполнять опорный прыжок. | 13 нед | |
| 40 | Гимнастические упражнения. | 1 | Техника лазания по канату, гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. | Освоение техники лазания по канату, гимнастической стенке. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения лазания по канату, гимнастической стенке. Уметь: выполнять лазание по гимнастической стенке. | 14 нед | |
| 41 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | Освоение техники упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять упражнения на | 14 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------|--|-----------|--|
| | | | | | | гимнастическом бревне. | | |
| 42 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | Освоение техники упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне в определенной последовательности. | 14 нед | |
| 43 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Зачет | Знать: технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне в | 15 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---------|--|--------|--|
| | | | | | | определенной последовательности. | | |
| 44 | Основные способы плавания. | 1 | Кроль на груди и спине. Имитационные упражнения. | Освоение техники имитационных упражнений. | Текущий | Знать: технику плавания кролем на груди и спине. Уметь: выполнять имитационные упражнения. | 15 нед | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 часа | | | | | | | | |
| 45 | Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. | 1 | Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом. | Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощением предметом. | Текущий | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений с отягощением предметом. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с отягощением предметом. | 15 нед | |
| 46 | Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. | 1 | Комплексе упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом. | Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощением предметом. | Зачет | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений с отягощением предметом. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с отягощением предметом. | 16 нед | |

| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------|---|----|-----|
| 47 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках лыжной подготовки. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Выполнять: правила личной гигиены. | 16 | нед |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. 27 часов | | | | | | | | |
| 48 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 16 | нед |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 17 | нед |
| 50 | Основные способы передвижения на | 1 | Совершенствование техники попеременного | Выполнение попеременного двухшажного | Зачет | Знать: технику выполнения попеременно двухшажного хода. | 17 | нед |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|--|-----------|--|
| | лыжах. | | двухшажного хода. | хода. | | Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | | |
| 51 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники бесшажного хода. | Освоение техники бесшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход. | 17 нед | |
| 52 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники бесшажного хода. | Выполнение техники бесшажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения бесшажного ход. Уметь: выполнять бесшажный ход. | 18 нед | |
| 53 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |
| 54 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------|--|--------|--|
| 55 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Выполнение одновременного одношажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 19 нед | |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. | Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Текущий | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 57 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Зачет | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 58 | Основные способы | 1 | Совершенствование техники | Прохождение дистанции 3 км с | Зачет | Знать: технику выполнения основных способов | 20 | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|---------|---|--------|--|
| | передвижения на лыжах. | | передвижения на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | максимальной скоростью. | | передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 3 км. | нед | |
| 59 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Освоение техники спуска в средней и низкой стойке. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке. | 20 нед | |
| 60 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней стойке. | Освоение техники спуска в средней стойке. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке. | 20 нед | |
| 61 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Выполнение спуска в низкой стойке. | Зачет | Знать: технику спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке. | 21 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|--|---------|---|--------|--|
| 62 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. | Освоение техники спуска. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке. | 21 нед | |
| 63 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. | Выполнение спуска в низкой стойке. | Зачет | Знать: технику выполнения спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин на склоне. | 21 нед | |
| 64 | Техника выполнения подъёмов | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Освоение техники подъёма скользящим шагом. | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма скользящим шагом. Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 65 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Выполнение подъёма скользящим шагом. | Зачет | Знать: технику выполнения подъёма «лесенкой». Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 66 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём | 22 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|---|---------|--|--------|--|
| | | | | | | «ёлочкой». | | |
| 67 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 23 нед | |
| 68 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Выполнение подъёма «ёлочкой». | Зачёт | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 23 нед | |
| 69 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «полуплугом». | Освоение техники поворотов в движении «полуплугом». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «полуплугом». Уметь: выполнять повороты в движении «полуплугом». | 23 нед | |
| 70 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «полуплугом». | Освоение техники поворотов в движении «полуплугом». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «полуплугом». Уметь: выполнять повороты в движении «полуплугом». | 24 нед | |
| 71 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении | Выполнение поворотов в движении | Зачёт | Знать: технику выполнения поворотов в движении «полуплугом». | 24 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---------|--|----|-----|
| | | | «полуплугом». | «полуплугом». | | Уметь: выполнять повороты в движении «полуплугом». | | |
| 72 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «плугом». | Освоение техники торможения «плугом». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «плугом». Уметь: выполнять торможение «плугом». | 24 | нед |
| 73 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «плугом». | Освоение техники торможения «плугом». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «плугом». Уметь: выполнять торможение «плугом». | 25 | нед |
| 74 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «плугом». | Выполнение торможения «плугом». | Зачёт | Знать: технику выполнения торможения «плугом». Уметь: выполнять торможение «плугом». | 25 | нед |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 часа. | | | | | | | | |
| 75 | Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | 1 | Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | Составление и выполнение комплексов упражнений. | Текущий | Знать: правила составления комплексов упражнений. Уметь: составлять индивидуальный комплекс упражнений и выполнять его. | 25 | нед |
| 76 | Комплекс | 1 | Комплекс | Составление и | Текущий | Знать: правила составления | 26 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------|---|--------|--|
| | упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | | упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | выполнение комплексов упражнений. | | комплексов упражнений. Уметь: составлять индивидуальный комплекс упражнений и выполнять его. | нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 77 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (мини – футбол, волейбол). | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (мини – футбол, волейбол). Выполнять: правила личной гигиены. | 26 нед | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 12 часов | | | | | | | | |
| 78 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника верхней передачи мяча над собой, через сетку. | Освоение стойки волейболиста, техники перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой. | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой. Уметь: выполнять передачу мяча над собой. | 26 нед | |
| 79 | Технические приемы в | 1 | Техника верхней передачи мяча через | Освоение техники верхней передачи | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи | 27 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------|--|----|-----|
| | волейболе. | | сетку. | мяча через сетку. | | мяча над собой, через сетку. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | | |
| 80 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника верхней передачи мяча через сетку. | Выполнение передачи мяча над собой, верхней передачи мяча через сетку. | Зачёт | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 27 | нед |
| 81 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 27 | нед |
| 82 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 | нед |
| 83 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Выполнение прямой нижней подачи. | Зачет | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 | нед |
| 84 | Технические приемы в мини – | 1 | Техника стойки игрока, перемещения | Освоение техники стойки игрока, | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и | 28 | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|---------|--|--------|--|
| | футболе. | | в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. | перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. | | поворотов в мини - футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и остановки с мячом. | нед | |
| 85 | Технические приемы в мини – футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов. | Освоение техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в мини - футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и остановки с мячом. | 29 нед | |
| 86 | Технические приемы в мини – футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Комбинация из освоенных | Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Зачет | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в мини - футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и остановки с мячом. | 29 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------|--|--------|--|
| | | | элементов. | | | | | |
| 87 | Технические приемы в мини – футболе. | 1 | Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Освоение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Текущий | Знать: технику ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Уметь: выполнять удары по мячу. | 29 нед | |
| 88 | Технические приемы в мини – футболе. | 1 | Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Выполнение ударов по катящемуся мячу. | Зачет | Знать: технику ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Уметь: выполнять удары по воротам. | 30 нед | |
| 89 | Технические приемы и тактические действия в мини – футболе. | 1 | Учебная игра в мини – футбол. Правила судейства. | Игра по упрощенным правилам. Правила игры. | Текущий | Знать: правила игры, технические приемы. Уметь: играть в мини – футбол. | 30 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 90 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять правила личной гигиены и техники | 30 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|---|---|---------|---|----|-----|
| | | | | | | безопасности. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 15 часов | | | | | | | | |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 | нед |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 | нед |
| 93 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» на максимальную высоту. | Зачёт | Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять на максимальную высоту прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 | нед |
| 94 | Эстафетный бег. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной | Освоение техники эстафетного бега, передачи | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной | 32 | нед |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---------|---|----|-----|
| | | | палочки. | эстафетной палочки. | | палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | | |
| 95 | Эстафетный бег. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Выполнение эстафетного бега. | Зачет | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 32 | нед |
| 96 | Комплексный зачет: выполнение нормативов | 1 | Бег 60 м. подтягивание, прыжок в длину с места. | Освоение техники специальных беговых, силовых упражнений | Зачет | Знать: технику специальных беговых упражнений Уметь: бегать короткую дистанцию, выполнять силовые упражнения. | 32 | нед |
| 97 | Развитие координационных способностей. | 1 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. | Освоение техники челночного бега. Бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять бег с изменением направления и скорости, бег с препятствиями, челночный бег. | 33 | нед |
| 98 | Развитие координационных | 1 | Челночный бег, бег с изменением | Выполнение челночного бега с | Зачет | Знать: технику челночного бега, особенности развития | 33 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---------|---|--------|--|
| | способностей. | | направления, скорости, бег с преодолением препятствий. | максимальной скоростью. | | координационных способностей. Уметь: выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | нед | |
| 99 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Бег с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Выполнение бега с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять бег с изменением направления и скорости, бег с препятствиями, челночный бег. | 33 нед | |
| 100 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 101 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---------|--|-----------|--|
| 102 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 103 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 104 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 105 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |

Календарно - тематическое планирование

8 класс

| №№ | Раздел Тема | Кол- во часов | Элементы содержания | Виды деятельности | Виды контроля | Требования к уровню освоения | Сроки проведения | |
|--|--|---------------------|---|--|------------------|---|---------------------|------------|
| | | | | | | | По плану/ | фактически |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 2 часа | | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Основные физические качества. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Основные физические качества человека. Выполнять: правила личной гигиены, правила техники безопасности на уроках. | 1 | нед |
| 2 | Физическая нагрузка. | 1 | Понятие физическая нагрузка, контроль над соблюдением режимов физической нагрузки. Круговая тренировка. | Выполнение комплекса упражнений ОФП. | Текущий | Знать: виды контроля над физической нагрузкой, основы круговой тренировки. Уметь: выполнять | 1 | нед |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|---|--|---------|--|----------|--|
| | | | | | | упражнения ОФП. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 11 часов | | | | | | | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Освоение техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции. | 1 нед | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Освоение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции. | Текущий | Знать: технику низкого старта и спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Финиширование. Бег 30м. Развитие скоростных | Бег 30 м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику низкого старта, технику бега на финишном отрезке. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|--|---|---------|--|----------|--|
| | | | способностей. | | | | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Бег 60 м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику низкого старта и бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |
| 7 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники бега и старта на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. | Освоение техники бега на средние дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. | Текущий | Знать: технику бега и старта на средние дистанции. Уметь: бегать средние дистанции с изменением скорости. | 3 нед | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | Бег 400 м с максимальной скоростью. | Текущий | Знать: технику бега на средние дистанции. | 3 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | | | Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Бег 400м. | Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции. | | |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | Освоение техники метания малого мяча на дальность. | Текущий | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на дальность. | 3 нед | |
| 10 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Выполнение метания малого мяча на дальность. | Зачет | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на дальность. | 4 нед | |
| 11 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по | Освоение техники бега по | Текущий | Знать: технику бега по пересеченной местности. | 4 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|-------|---|-------|--|
| | | | пересеченной местности. | пересеченной местности. | | Уметь: бегать в равномерном темпе. | | |
| 12 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Бег 1500м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику старта и бега на длинные дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью. | 4 нед | |
| 13 | Прыжки в длину. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных | Выполнение прыжка в длину с места. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | Зачет | Знать: технику прыжка в длину с места. Уметь: прыгать в длину с места. | 5 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------|---|---|-----|
| | | | Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 14 | Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Великие зарубежные спортсмены современности. Комплекс упражнений с набивными мячами. | Рассказ о великих зарубежных спортсменах современности. Выполнение упражнений с набивными мячами. | Текущий | Знать: историю развития Олимпийских игр, спортсменов современности. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. | 5 | нед |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 1 час | | | | | | | | |
| 15 | Комплекс упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. | 1 | Комплекс упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. | Составление и выполнение комплекса упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. | Текущий | Знать: правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений на регулирование массы тела и формирование | 5 | нед |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---------|--|----------|--|
| | | | | | | телосложения. | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 часа | | | | | | | | |
| 16 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (баскетбол). Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. | Теоретическое освоение учебного материала. Взаимодействие в игровых ситуациях. | Зачет | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Уметь: выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. Взаимодействовать в игровых ситуациях. | 6 нед | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 8 часов | | | | | | | | |
| 17 | Передвижение игрока. | 1 | Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения, поворотов и остановки в стойке игрока. | Текущий | Знать: технику стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока, ведение мяча. Уметь: выполнять технические действия. | 6 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|---|----------|--|
| | | | | Ведение мяча. | | | | |
| 18 | Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке. Бросок мяча двумя руками от головы с места. | Освоение техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке, броска мяча двумя руками от головы с места. | Текущий | Знать: технику ведения мяча с изменением направления и скорости движения, Уметь: выполнять технические действия, броска мяча двумя руками от головы с места. | 6 нед | |
| 19 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы. | Выполнение броска мяча двумя руками от головы с места. | Зачет | Знать: технику броска мяча двумя руками от головы на месте. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 20 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Техника броска мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. | Освоение техники броска мяча в движении двумя руками от головы. | Текущий | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками от головы. Терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 21 | Бросок мяча | 1 | Техника броска мяча | Выполнение | Зачет | Знать: технику броска мяча в | 7 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------|--|-------|--|
| | двумя руками. | | в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. | броска мяча в движении двумя руками от головы. | | движении двумя руками от головы, терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | нед | |
| 22 | Передачи мяча. | 1 | Техника передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Текущий | Знать: технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия. | 8 нед | |
| 23 | Передачи мяча. | 1 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Текущий | Знать: технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия. | 8 нед | |
| 24 | Технические приемы и тактические действия в | 1 | Техника передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с | Выполнение передачи двумя руками от груди в движении парами | Зачет | Знать: технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | 8 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---------|--|----------|--|
| | баскетболе. | | сопротивлением. Развитие координационных способностей. | с сопротивлением. | | Уметь: выполнять технические действия. | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 25 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках гимнастики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. | 9 нед | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 час | | | | | | | | |
| 26 | Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 | Комплекс упражнений для развития гибкости, физкультпаузы, физкультминутки. | Выполнение упражнений для развития гибкости. Составление комплексов упражнений для физкультпаузы, физкультминутки. | Текущий | Знать: правила составления комплекса упражнений для развития гибкости, физкультпаузы, физкультминутки. Уметь: составить комплекс для развития гибкости, физкультпаузы, физкультминутки. | 9 нед | |
| 27 | Строевые упражнения. | 1 | Строевые упражнения и техника | Выполнение строевых упражнений на | Зачет | Знать: технику строевых упражнений и технику перестроений. | 9 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|---|---------|---|--------|--|
| | | | перестроений. | месте и в движении, техника перестроений. | | Уметь: выполнять строевые упражнения. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика. 16 часов. Плавание 1 час. | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастические упражнения. | 1 | Подъём переворотом в упор, махи, перемахи. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке. | Освоение техники упражнений на развитие силы, на перекладине и гимнастической скамейке. | Текущий | Знать: технику подъёма переворотом в упор, махов, перемахов . Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке Уметь: выполнять основные гимнастические упражнения. | 10 нед | |
| 29 | Гимнастические упражнения. | 1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- | Освоение техники висов. Выполнение подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине. | Зачет | Знать: технику висов. Уметь: максимальное количество раз подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. | 10 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на лопатках с переворотом через плечо. Стойка на голове. | Освоение техники стойки на лопатках с переворотом через плечо, стойки на голове. | Текущий | Знать: технику стойки на лопатках, голове. Уметь: выполнять стойку на лопатках с переворотом через плечо, голове. | 10 нед | |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на лопатках с переворотом через плечо, стойка на голове. | Выполнение перекатов, стойки на лопатках с переворотом через плечо. | Зачет | Знать: технику стойки на лопатках, голове. Уметь: выполнять стойку на лопатках с переворотом через плечо, стойку на голове. | 11 нед | |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 | Кувырок вперед, назад. | Освоение техники кувырков. | Текущий | Знать: технику кувырка вперед, назад. Уметь: выполнять кувырок вперед, назад. | 11 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|---|---------|--|--------|--|
| 33 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор на одном колене. Развитие гибкости. | Освоение техники упражнения «Мост» из положения лежа на спине в упор на одном колене. Выполнение упражнений на развитие гибкости. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять упражнение «Мост» из положения лежа на спине. | 11 нед | |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор на одном колене. Развитие гибкости. | Выполнение упражнения «Мост» из положения лежа на спине в упор на одном колене. Выполнение упражнений на развитие гибкости. | Зачет | Знать: технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять упражнение «Мост» из положения лежа на спине. | 12 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| 35 | Акробатические комбинации | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 36 | Акробатические комбинации | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Выполнение акробатической комбинации из изученных элементов. | Зачет | Знать: акробатическую комбинацию. Уметь: выполнять акробатические упражнения в определенной последовательности. | 13 нед | |
| 38 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок «бокком» на 90 градусов. | Освоение техники опорного прыжка «бокком» на 90 градусов. | Текущий | Знать: технику выполнения опорного прыжка. Уметь: выполнять опорный прыжок. | 13 нед | |
| 39 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок «бокком» на 90 градусов. | Выполнение техники опорного | Зачет | Знать: технику выполнения опорного прыжка. | 13 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|---------|--|--------|--|
| | | | | прыжка «бокком» на 90 градусов. | | Уметь: выполнять опорный прыжок. | | |
| 40 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. | Освоение техники упражнений ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения, упражнений ритмической гимнастики. Уметь: выполнять упражнения ритмической гимнастики. | 14 нед | |
| 41 | Композиция ритмической гимнастики. | 1 | Композиция ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. | Изучение композиции ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: композицию ритмической гимнастики. Уметь: выполнять упражнения ритмической гимнастики. | 14 нед | |
| 42 | Композиция ритмической гимнастики. | 1 | Композиция ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. | Выполнение композиции ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на развитие | Зачет | Знать: композицию ритмической гимнастики. Уметь: выполнять упражнения ритмической гимнастики. | 14 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|--|--------|--|
| | | | | координационных способностей. | | | | |
| 43 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | Освоение техники упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне в определенной последовательности. | 15 нед | |
| 44 | Основные способы плавания. | 1 | Брасс. Имитационные упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к | Освоение техники имитационных упражнений. | Текущий | Знать: технику плавания способом брасс. Уметь: выполнять имитационные упражнения. | 15 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---------|--|----|-----|
| | | | труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 часа | | | | | | | | |
| 45 | Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. | 1 | Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом (гантели). | Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощением предметом. | Текущий | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений с отягощением предметом. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с отягощением предметом. | 15 | нед |
| 46 | Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. | 1 | Комплекс упражнений для развития силовых качеств с отягощением предметом (гантели). | Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощением предметом. | Зачет | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений с отягощением предметом. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений с отягощением предметом. | 16 | нед |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 47 | Правила техники безопасности при выполнении физических | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках лыжной | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки. | 16 | нед |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | упражнений. | | подготовки. | | | Выполнять: правила личной гигиены. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. 27 часов | | | | | | | | |
| 48 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 16 нед | |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 17 нед | |
| 50 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Выполнение попеременного двухшажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 17 нед | |
| 51 | Основные способы передвижения на | 1 | Совершенствование техники бесшажного | Освоение техники бесшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения бесшажного хода. | 17 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|--|-----------|--|
| | лыжах. | | хода. | | | Уметь: выполнять бесшажный ход. | | |
| 52 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники бесшажного хода. | Выполнение техники бесшажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход. | 18 нед | |
| 53 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |
| 54 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |
| 55 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Выполнение одновременного одношажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный | 19 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | | | | одношажный ход. | | |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. | Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Текущий | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 57 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Зачет | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 58 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным | Прохождение дистанции 3 км с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 3 км. | 20 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|---------|---|--------|--|
| | | | комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| 59 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Освоение техники спуска в средней и низкой стойке. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке. | 20 нед | |
| 60 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней стойке. | Освоение техники спуска в средней стойке. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке. | 20 нед | |
| 61 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Выполнение спуска в низкой стойке. | Зачет | Знать: технику спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке. | 21 нед | |
| 62 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. | Освоение техники спуска. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке. | 21 нед | |
| 63 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники преодоления бугров | Выполнение спуска в низкой стойке. | Зачет | Знать: технику спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в | 21 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | и впадин при спуске. | | | низкой стойке с преодолением бугров и впадин на склоне. | | |
| 64 | Техника выполнения подъёмов | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Освоение техники подъёма скользящим шагом. | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма скользящим шагом. Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 65 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Выполнение подъёма скользящим шагом. | Зачет | Знать: технику выполнения подъёма «лесенкой». Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 66 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 22 нед | |
| 67 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 23 нед | |
| 68 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Выполнение подъёма «ёлочкой». | Зачёт | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём | 23 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|--|---------|---|-----------|--|
| | | | | | | «ёлочкой». | | |
| 69 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Техника поворотов в движении «переступанием». | Освоение техники поворотов в движении «переступанием». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием» . Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием». | 23 нед | |
| 70 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». | Освоение техники поворотов в движении «переступанием». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием». | 24 нед | |
| 71 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». | Выполнение поворотов в движении «переступанием». | Зачёт | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием». | 24 нед | |
| 72 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Освоение техники торможения «упором». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором». | 24 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|---|---|--|---------|---|-----------|--|
| 73 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Освоение техники торможения «упором». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором». | 25 нед | |
| 74 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Выполнение торможения «упором». | Зачёт | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором». | 25 нед | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 часа. | | | | | | | | |
| 75 | Основы туристской подготовки. | 1 | Определение азимута на открытом пространстве. Топографическая карта. Ориентирование на местности. | Прохождение дистанции по маркированной трассе. | Текущий | Знать: приемы определения азимута, пользования топографическими картами. Уметь: ориентироваться на местности. | 25 нед | |
| 76 | Основы туристской подготовки. | 1 | Страховка и само страховка при спусках со склона, доврачебная помощь. Преодоление препятствий. | Прохождение туристской полосы препятствий. | Зачет | Знать: приемы страховки и само страховки при спусках со склона, основы доврачебной помощи. Уметь: преодолеть туристическую полосу препятствий. | 26 нед | |

| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---------|--|----|-----|
| 77 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). Выполнять: правила личной гигиены. | 26 | нед |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 12 часов | | | | | | | | |
| 78 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | Освоение стойки волейболиста, техники перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | 26 | нед |
| 79 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника верхней передачи мяча через сетку во встречных колоннах. | Освоение техники верхней передачи мяча через сетку во встречных колоннах. | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 27 | нед |
| 80 | Технические | 1 | Техника верхней | Выполнение | Зачёт | Знать: технику перемещения | 27 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---------|--|--------|--|
| | приемы в волейболе. | | передачи мяча через сетку в парах. | передачи мяча над собой, верхней передачи мяча через сетку в парах. | | в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку. Уметь: выполнять передачу мяча через сетку в парах. | нед | |
| 81 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 27 нед | |
| 82 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 нед | |
| 83 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Выполнение прямой нижней подачи. | Зачет | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 нед | |
| 84 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, | Освоение техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и | 28 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|---------|---|--------|--|
| | | | повороты с мячом. | шагами, остановки, повороты с мячом. | | остановки с мячом. | | |
| 85 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов. | Освоение техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и остановки с мячом. | 29 нед | |
| 86 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов. | Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Зачет | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов футболе. Уметь: выполнять перемещения, повороты и остановки с мячом. | 29 нед | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------|--|-----------|--|
| 87 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Освоение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Текущий | Знать: технику ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Уметь: выполнять удары по мячу. | 29 нед | |
| 88 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Выполнение ударов по катящемуся мячу. | Зачет | Знать: технику ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Уметь: выполнять удары по воротам. | 30 нед | |
| 89 | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Учебная игра в футбол. Правила судейства. | Игра по упрощенным правилам. Правила игры. | Текущий | Знать: правила игры, технические приемы. Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам. | 30 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 90 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. | 30 нед | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 15 часов | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|---|---------|---|--------|--|
| 91 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |
| 93 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» на максимальную высоту. | Зачёт | Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять на максимальную высоту прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |
| 94 | Эстафетный бег. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Освоение техники эстафетного бега, передачи эстафетной | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу | 32 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------|--|-----------|--|
| | | | | палочки. | | эстафетной палочки. | | |
| 95 | Спортивная ходьба. | 1 | Техника спортивной ходьбы. | Освоение техники спортивной ходьбы. | Текущий | Знать: технику спортивной ходьбы. Уметь: выполнять технические действия. | 32 нед | |
| 96 | Спортивная ходьба. | 1 | Прохождение дистанции 1 км. | Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | Знать: технику спортивной ходьбы. Уметь: пройти дистанцию 1 км. | 32 нед | |
| 97 | Комплексный зачет: выполнение нормативов | 1 | Бег 60 м. подтягивание, прыжок в длину с места. | Освоение техники специальных беговых, силовых упражнений | Зачет | Знать: технику специальных беговых упражнений Уметь: Уметь: бегать короткую дистанцию, выполнять силовые упражнения. | 33 нед | |
| 98 | Развитие координационных способностей. | 1 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. | Выполнение челночного бега с максимальной скоростью. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | 33 нед | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---------|---|--------|--|
| 99 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Бег с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Освоение техники бега с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять бег с изменением направления и скорости, бег с препятствиями, челночный бег. | 33 нед | |
| 100 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 101 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 102 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу | 34 нед | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------------------|---|---------|--|--------|--|
| | | | | | | эстафетной палочки. | | |
| 103 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 104 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 105 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |

Календарно - тематическое планирование

9 класс

| №№ | Раздел | Кол-во | Элементы содержания | Виды деятельности | Виды контроля | Требования к уровню освоения | Сроки проведения |
|----|--------|--------|---------------------|-------------------|---------------|------------------------------|------------------|
|----|--------|--------|---------------------|-------------------|---------------|------------------------------|------------------|

| | Тема | часов | | | | | По плану/ фактически | |
|--|--|-------|--|--|---------|--|-------------------------|-----|
| | | | | | | | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 2 часа | | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Основные физические качества. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Основные физические качества человека. Выполнять: правила личной гигиены, правила техники безопасности на уроках. | 1 | нед |
| 2 | Основные этапы развития физической культуры в России. | 1 | Основные этапы развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). | Выполнение комплекса упражнений ОФП. | Текущий | Знать: основные этапы развития физической культуры в России. Уметь: выполнять упражнения ОФП. | 1 | нед |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 11 часов | | | | | | | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Техника спринтерского бега. Финиш. Развитие | Освоение техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: бегать с | 1 | нед |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|---------|--|-------|--|
| | | | скоростных качеств. | | | максимальной скоростью короткие дистанции. | | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Освоение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции. | Текущий | Знать: технику низкого старта и спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Бег 60 м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику низкого старта, технику бега на финишном отрезке. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|---------|--|----------|--|
| 6 | Бег на короткие дистанции. | 1 | Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. | Бег 100 м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику бега и низкого старта. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | 2 нед | |
| 7 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. | Освоение техники и тактики бега на средние дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. | Текущий | Знать: технику бега и старта на средние дистанции. Уметь: бегать средние дистанции с изменением скорости. | 3 нед | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 | Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Бег 400м. | Бег 400 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. | Зачет | Знать: технику и тактику бега на средние дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции. | 3 нед | |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | Освоение техники метания малого мяча на дальность. | Текущий | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на максимальное расстояние. | 3 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|---------|---|-------|--|
| 10 | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Выполнение метания малого мяча на дальность. | Зачет | Знать: технику метания малого мяча на дальность. Уметь: метать мяч на максимальное расстояние. | 4 нед | |
| 11 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. | Освоение техники бега по пересеченной местности. | Текущий | Знать: технику бега по пересеченной местности. Уметь: бегать в равномерном темпе. | 4 нед | |
| 12 | Кроссовая подготовка. | 1 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, | Бег 1500м с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику старта и бега на длинные дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью. | 4 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | | | предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| 13 | Прыжки в длину. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | Выполнение прыжка в длину с места. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет | Знать: технику прыжка в длину с места. Уметь: прыгать в длину с места. | 5 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 14 | Упражнения и комплекс адаптивной | 1 | Упражнения и комплекс адаптивной физической культуры. | Выполнение упражнений и комплекса | Текущий | Знать: основные правила составления комплекса упражнений адаптивной | 5 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | физической культуры. | | Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. | адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. | | физической культуры. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений. | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 1 час | | | | | | | | |
| 15 | Элементы релаксации и аутотренинга. | 1 | Приемы и методы релаксации и аутотренинга. | Составление и выполнение комплекса упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. | Текущий | Знать: правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. | 5 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 16 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (баскетбол). Нормы этического общения и коллективного | Теоретическое освоение учебного материала. Взаимодействие в игровых ситуациях. | Зачет | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Уметь: выполнять правила личной гигиены и техники | 6 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---------|--|-------|--|
| | | | взаимодействия в соревновательной деятельности. | | | безопасности, взаимодействовать в игровых ситуациях. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 8 часов | | | | | | | | |
| 17 | Передвижение игрока. | 1 | Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Личная защита. | Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча. | Текущий | Знать: технику стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока, ведение мяча. Уметь: выполнять технические действия. | 6 нед | |
| 18 | Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. | Освоение техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения в стойке, броска мяча двумя руками от головы в прыжке. | Текущий | Знать: технику ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь: выполнять технические действия, броски мяча двумя руками от головы в прыжке. | 6 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|--|---------|---|-------|--|
| 19 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. | Выполнение броска мяча двумя руками от головы в прыжке. | Зачет | Знать: технику броска мяча двумя руками от головы в прыжке. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 20 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Техника броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. | Освоение техники броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке. | Текущий | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке, терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 21 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | Техника броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. | Выполнение броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке. | Зачет | Знать: технику броска мяча в движении двумя руками от головы в прыжке, терминологию в баскетболе. Уметь: выполнять технические действия. | 7 нед | |
| 22 | Передачи и броски мяча. | 1 | Техника передачи мяча двумя руками от | Освоение техники передачи мяча | Текущий | Знать: технику передачи двумя руками от груди в | 8 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | | | <p>груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.</p> | <p>двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок.</p> | | <p>движении парами, тройками с сопротивлением, штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.</p> | | |
| 23 | <p>Передачи и броски мяча.</p> | 1 | <p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок.</p> | Текущий | <p>Знать: технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением, штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.</p> | 8 нед | |
| 24 | <p>Технические и тактические действия в баскетболе.</p> | 1 | <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, тройками с сопротивлением. Штрафной бросок.</p> | <p>Выполнение штрафного броска</p> | Зачет | <p>Знать: технику передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Уметь: выполнять</p> | 8 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---------|--|---|-----|
| | | | Развитие координационных способностей. | | | технические действия. | | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 25 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках гимнастики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. | 9 | нед |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 час | | | | | | | | |
| 26 | Простейшие приемы самомассажа. | 1 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Простейшие приемы самомассажа. | Освоение техники упражнений для развития гибкости, самомассажа. | Текущий | Знать: правила составления комплекса упражнений для развития гибкости, простейшие приемы самомассажа. Уметь: составлять комплекс для развития гибкости, выполнять самомассаж. | 9 | нед |
| 27 | Строевые упражнения. | 1 | Строевые упражнения и техника перестроений. | Выполнение строевых упражнений на месте и в | Зачет | Знать: технику строевых упражнений и технику перестроений. Уметь: выполнять | 9 | нед |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|---|---------|---|-----------|--|
| | | | | движении, техника перестроений. | | строевые упражнения. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика. 16 часов. | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастические упражнения. | 1 | Подъём переворотом силой, махом. Техника соскока. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке. | Освоение техники упражнений на развитие силы, на перекладине и гимнастической скамейке. | Текущий | Знать: технику подъёма переворотом силой, подъёма переворотом махом, соскока. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке Уметь: выполнять основные гимнастические упражнения. | 10не д | |
| 29 | Гимнастические упражнения. | 1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным | Освоение техники висов. Выполнение подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине. | Зачет | Знать: технику висов. Уметь: максимальное количество раз подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. | 10 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|---|---------|--|-----------|--|
| | | | комплексом «Готов к труду и обороне»» (ГТО). | | | | | |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на голове. Стойка на руках из упора присев. Кувырок назад в полушпагат. | Освоение техники стойки на голове, руках, кувырка назад в полушпагат. | Текущий | Знать: технику стойки на голове, руках, кувырка назад в полушпагат. Уметь: выполнять стойку на голове, руках, кувырок назад в полушпагат. | 10 нед | |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 | Стойка на голове. Стойка на руках из упора присев. Кувырок назад в полушпагат. | Выполнение стойки на голове, руках, кувырка назад в полушпагат. | Зачет | Знать: технику стойки на голове, руках, кувырка назад в полушпагат. Уметь: выполнять стойку на голове, руках, кувырок назад в полушпагат. | 11 нед | |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 | Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с трех шагов. | Освоение техники кувырков. | Текущий | Знать: технику кувырка вперед, назад, длинного кувырка. Уметь: выполнять кувырок вперед, назад, длинный кувырок. | 11 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|---|-------|--|--------|--|
| 33 | Акробатические упражнения. | 1 | Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с трех шагов. | Выполнение кувырков. | Зачет | Знать: технику кувырка вперед, назад, длинного кувырка. Уметь: выполнять кувырок вперед, назад, длинный кувырок. | 11 нед | |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1 | Упражнение «Мост» из положения лежа на спине с поворотом в упор на одном колене. Развитие гибкости. | Выполнение упражнения «Мост» из положения лежа на спине в упор на одном колене Выполнение упражнений на развитие гибкости. | Зачет | Знать: технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять упражнение «Мост» из положения лежа на спине. | 12 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| 35 | Акробатические комбинации | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 36 | Акробатические комбинации | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Освоение акробатической комбинации из изученных элементов. | Текущий | Знать: технику выполнения акробатической комбинации. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию. | 12 нед | |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. | Выполнение акробатической комбинации из изученных элементов. | Зачет | Знать: акробатическую комбинацию. Уметь: выполнять акробатические упражнения в определенной последовательности. | 13 нед | |
| 38 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину). | Выполнение опорного прыжка«ноги | Текущий | Знать: технику выполнения опорного | 13 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|---|---------|---|--------|--|
| | | | | врозь» (козёл в ширину). | | прыжка. Уметь: выполнять опорный прыжок. | | |
| 39 | Опорный прыжок. | 1 | Прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину). | Выполнение опорного прыжка «ноги врозь» (козёл в ширину). | Зачет | Знать: технику выполнения опорного прыжка. Уметь: выполнять опорный прыжок. | 13 нед | |
| 40 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | Упражнения ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. | Освоение техники упражнений ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Уметь: выполнять упражнения ритмической гимнастики. | 14 нед | |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. | | Гимнастическая полоса препятствий. | | Текущий | Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолеть полосу препятствий. | 14 нед | |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие | Прохождение полосы препятствий. | Зачет | Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолеть полосу | 14 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | координационных способностей. | Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | | препятствий. | | |
| 43 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне (прыжки с поворотами). Развитие координационных способностей. | Освоение упражнений на гимнастическом бревне (прыжки с поворотами). Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. | Текущий | Знать: технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне в определенной последовательности. | 15 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 44 | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 | Современные и традиционные оздоровительные системы. | Выполнение комплексов упражнений современных оздоровительных | Текущий | Знать: современные и традиционные оздоровительные системы. Уметь: выполнять комплексы упражнений | 15 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------|--|----|-----|
| | | | | систем. | | современных оздоровительных систем. | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность. 2 часа | | | | | | | | |
| 45 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем. | 1 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики. | Составление и выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики. | Текущий | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики. | 15 | нед |
| 46 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем | 1 | Комплекс упражнений (фитнес, шейпинг, атлетической гимнастики). | Составление и выполнение комплексов упражнений (фитнес, шейпинг, атлетической гимнастики). | Зачет | Знать: правила составления и выполнения комплексов упражнений. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений. | 16 | нед |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 47 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках лыжной подготовки. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Выполнять: правила | 16 | нед |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------|--|----|-----|
| | | | | | | личной гигиены. | | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. 27 часов | | | | | | | | |
| 48 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 16 | нед |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 17 | нед |
| 50 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Выполнение попеременного двухшажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. | 17 | нед |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|--|--------|--|
| 51 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники бесшажного хода. | Освоение техники бесшажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход. | 17 нед | |
| 52 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники бесшажного хода. | Выполнение техники бесшажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход. | 18 нед | |
| 53 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |
| 54 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Освоение техники одновременного одношажного хода. | Текущий | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 18 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------|--|--------|--|
| 55 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Выполнение одновременного одношажного хода. | Зачет | Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход. | 19 нед | |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. | Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Текущий | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 57 | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременный ход. | Зачет | Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход. | 19 нед | |
| 58 | Основные способы | 1 | Совершенствование техники | Прохождение дистанции 3 км с | Зачет | Знать: технику выполнения основных | 20 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------|---|--------|--|
| | передвижения на лыжах. | | передвижения на лыжах. | максимальной скоростью. | | способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 3 км. | | |
| 59 | Основные способы передвижения на лыжах. | | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. | Прохождение дистанции 5 км с максимальной скоростью. | Зачет | Знать: технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 5 км. | 20 нед | |
| 60 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Освоение техники спуска в средней и низкой стойке. | Текущий | Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке. | 20 нед | |
| 61 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. | Выполнение спуска в низкой стойке. | Зачет | Знать: технику выполнения спуска в низкой стойке. Уметь: выполнить спуск в низкой стойке. | 21 нед | |
| 62 | Техника выполнения | 1 | Совершенствование техники преодоления | Освоение техники преодоления | Текущий | Знать: технику | 21 | |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|--|---------|---|--------|--|
| | спусков. | | бугров и впадин при спуске. | бугров и впадин при спуске. | | выполнения спуска. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке. | нед | |
| 63 | Техника выполнения спусков. | 1 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. | Выполнение спуска с преодоления бугров и впадин. | Зачет | Знать: технику выполнения спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин на склоне. | 21 нед | |
| 64 | Техника выполнения подъёмов | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Освоение техники подъёма скользящим шагом. | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма скользящим шагом. Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 65 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом. | Выполнение подъёма скользящим шагом. | Зачет | Знать: технику выполнения подъёма «лесенкой». Уметь: выполнять подъём скользящим шагом. | 22 нед | |
| 66 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». | 22 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|--|---------|---|--------|--|
| | | | | | | Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | | |
| 67 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Освоение техники подъёма «ёлочкой». | Текущий | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 23 нед | |
| 68 | Техника выполнения подъёмов. | 1 | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | Выполнение подъёма «ёлочкой». | Зачёт | Знать: технику выполнения подъёма «ёлочкой». Уметь: выполнять подъём «ёлочкой». | 23 нед | |
| 69 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Техника поворотов в движении «переступанием». | Освоение техники поворотов в движении «переступанием». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием» . Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием». | 23 нед | |
| 70 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». | Освоение техники поворотов в движении «переступанием». | Текущий | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять | 24 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|--|---------|--|--------|--|
| | | | | | | повороты в движении «переступанием». | | |
| 71 | Техника выполнения поворотов. | 1 | Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». | Выполнение поворотов в движении «переступанием». | Зачёт | Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием». | 24 нед | |
| 72 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Освоение техники торможения «упором». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором». | 24 нед | |
| 73 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Освоение техники торможения «упором». | Текущий | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором». | 25 нед | |
| 74 | Техника выполнения торможений. | 1 | Совершенствование техники торможения «упором». | Выполнение торможения «упором». | Зачёт | Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять | 25 нед | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---------|--|----|-----|
| | | | | | | торможение «упором». | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 часа. | | | | | | | | |
| 75 | Основы туристской подготовки. | 1 | Определение азимута на открытом пространстве. Топографическая карта. Ориентирование на местности. | Прохождение дистанции по не маркированной трассе. | Текущий | Знать: приемы определения азимута, пользования топографическими картами. Уметь: ориентироваться на местности. | 25 | нед |
| 76 | Основы туристской подготовки. | 1 | Страховка и само страховка при спусках со склона, доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего. Преодоление препятствий. | Прохождение туристской полосы препятствий. | Зачет | Знать: приемы страховки и само страховки при спусках со склона, основы доврачебной помощи. Уметь: преодолеть туристскую полосу препятствий. | 26 | нед |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 77 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). Выполнять: правила личной гигиены. | 26 | нед |

| Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 12 часов | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|---|---------|--|--------|
| 78 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Техника верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | Освоение стойки волейболиста, техники перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. | 26 нед |
| 79 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника верхней передачи мяча через сетку во встречных колоннах. | Освоение техники верхней передачи мяча через сетку во встречных колоннах. | Текущий | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. Уметь: выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 27 нед |
| 80 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника верхней передачи мяча через сетку в парах. | Выполнение передачи мяча над собой, верхней передачи мяча через сетку в парах. | Зачёт | Знать: технику перемещения в стойке, верхней передачи мяча над собой, через сетку. Уметь: выполнять передачу мяча через сетку в парах. | 27 нед |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---------|---|-----------|--|
| 81 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 27 нед | |
| 82 | Технические приемы в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Освоение техники прямой нижней подачи. | Текущий | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 нед | |
| 83 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 1 | Техника прямой нижней подачи. | Выполнение прямой нижней подачи. | Зачет | Знать: технику прямой нижней подачи. Уметь: выполнять прямую нижнюю подачу. | 28 нед | |
| 84 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Ведение и передачи мяча. | Освоение техники перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Ведения и передачи мяча. | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в футболе, ведения и передачи мяча. Уметь: выполнять технические приемы. | 28 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|---------|---|--------|--|
| 85 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, использование корпусы, игра головой. Комбинация из освоенных элементов. | Освоение техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, использование корпусы, игра головой. Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Текущий | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов в футболе, использование корпуса, игры головой. Уметь: выполнять технические приемы. | 29 нед | |
| 86 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, остановки, повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов. | Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Зачет | Знать: технику перемещений, остановки и поворотов использование корпуса, игры головой в футболе. Уметь: выполнять технические приемы. | 29 нед | |
| 87 | Технические приемы в футболе. | 1 | Техника финтов, обыгрыша сближающихся противников. | Освоение техники финтов, обыгрыша сближающихся противников. | Текущий | Знать: технику финтов, обыгрыша сближающихся противников. Уметь: выполнять технические приемы. | 29 нед | |
| 88 | Технические приемы в | 1 | Техника финтов, обыгрыша | Выполнение финтов, обыгрыша | Зачет | Знать: технику финтов, обыгрыша сближающихся | 30 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------|---|--------|--|
| | футболе. | | сближающихся противников. | сближающихся противников. | | противников. Уметь: выполнять технические приемы. | нед | |
| 89 | Технические приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Учебная игра в футбол. Правила судейства. | Игра по упрощенным правилам. Правила игры. | Текущий | Знать: правила игры, технические приемы. Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам. | 30 нед | |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1 час | | | | | | | | |
| 90 | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. | Теоретическое освоение учебного материала. | Текущий | Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. | 30 нед | |
| Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 15 часов | | | | | | | | |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|---|---------|---|--------|--|
| 92 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Текущий | Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |
| 93 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». | Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» на максимальную высоту. | Зачёт | Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь: выполнять на максимальную высоту прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 31 нед | |
| 94 | Эстафетный бег. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Освоение техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 32 нед | |
| 95 | Барьерный бег. | 1 | Техника барьерного бега. Специальные беговые упражнения. | Освоение техники барьерного бега, специальных беговых | Текущий | Знать: технику барьерного бега. Уметь: выполнять | 32 нед | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------|--|-----------|--|
| | | | | упражнений. | | технические действия. | | |
| 96 | Барьерный бег. | 1 | Техника барьерного бега. Специальные беговые упражнения. | Барьерный бег 100м. | Текущий | Знать: технику спортивной ходьбы. Уметь: с максимальной скоростью преодолеть дистанцию 100 м с барьерами. | 32 нед | |
| 97 | Комплексный зачет: выполнение нормативов | 1 | Бег 60 м. подтягивание, прыжок в длину с места. | Освоение техники специальных беговых, силовых упражнений | Зачет | Знать: технику специальных беговых упражнений Уметь: бегать короткую дистанцию, выполнять силовые упражнения. | 33 нед | |
| 98 | Развитие координационных способностей. | 1 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий. | Выполнение челночного бега с максимальной скоростью. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | 33 нед | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---------|---|--------|--|
| 99 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Бег с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Освоение техники бега с ускорением на дистанции 30 – 60 - 100 м., старт из различных И.П., эстафеты. | Текущий | Знать: технику челночного бега, особенности развития координационных способностей. Уметь: выполнять бег с изменением направления и скорости, бег с препятствиями, челночный бег. | 33 нед | |
| 100 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 101 | Повторение техники эстафетного бега. | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Корректировка техники эстафетного бега. | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки. | 34 нед | |
| 102 | Повторение техники | 1 | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной | Корректировка техники | Текущий | Знать: технику бега, передачи эстафетной | 34 нед | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------------------|---|---------|--|--------|--|
| | эстафетного бега. | | палочки. | эстафетного бега. | | палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной | | |
| 103 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 104 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |
| 105 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 | Техника спринтерского бега. | Корректировка техники спринтерского бега. | Текущий | Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью. | 35 нед | |

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Данная программа ориентирована на использование следующих учебников, учебных и учебно – методических пособий:

для учащихся:

- 1.«Физическая культура для 5-6-7 класс», под редакцией М. Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.; Москва, «Просвещение». 2009г.
2. «Физическая культура для 8 -9 класс», А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение». 2013г.

для учителя:

1. «Основы применения информационных технологий в научно-исследовательской деятельности физической культуре и спорте», Н. Тагил, ИМЦ, 2009г.
2. «Развитие координационных способностей у школьников», Москва, «Чистые пруды», 2008г.
3. «Развивающие игры на уроке физкультуры», Москва, «Дрофа», 2004г.
9. «Поурочные разработки по физкультуре 5 – 9 классы», Москва, «ВАКО», 2013г.
10. «Физическое воспитание учащихся 8 – 9 классов», Москва, «Просвещение»,2004г.
11. «Рабочие программы Физкультура 1 – 11 классы», Волгоград, «Учитель», 2012 г.
12. «Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях», Екатеринбург, «Учебная книга», 2006г.
13. В.Л.Мутко «Мини-футбол игра для всех», Москва «Советский спорт» 2008г.

3.2. Материально – техническое обеспечение.

Спортивные сооружения на улице:

1. Стадион (футбольное поле, 5 беговых, асфальтированных дорожек.200м)
2. Футбольная площадка для мини – футбола.
3. Две баскетбольные площадки.
4. Площадка прикладной физической культуры.

| № п/п | наименование | количество |
|-------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | Волейбольные мячи. | 25 |
| 2 | Баскетбольные мячи | 25 |
| 3 | Футбольные мячи | 5 |
| 4 | Набивные мячи | 22 |
| 5 | Обручи | 8 |
| 6 | Гимнастические палки | 25 |
| 7 | Гимнастические коврики | 5 |
| 8 | Кубики | 15 |
| 9 | Скакалки | 20 |
| 10 | Мячи для метания | 20 |
| 11 | Конусы | 13 |
| 12 | Перекладины | 4 |
| 13 | Гимнастические скамейки | 7 |
| 14 | Шведские лесенки | 5 |
| 15 | Гимнастические маты | 20 |
| 16 | Стойки для прыжков в высоту | 1 комплект |
| 17 | Измерительная рулетка | 3 шт. (3 м, 10 м, 50 м.) |
| 18 | Волейбольная сетка | 1 |
| 19 | Баскетбольная сетка | 8 |
| 20 | Гантели 1 кг. | 7 |
| 21 | Канат | 1 |
| 22 | Табло перекидное | 1 |
| 23 | Шиповки | 15 |
| 24 | Форма волейбольная | 2 комплекта |
| 25 | Форма баскетбольная | 2 комплекта |
| 26 | Манишки футбольные | 2 комплекта |
| 27 | Секундомер | 2 |
| 28 | Лыжи | 60 |
| 29 | Лыжные ботинки | 60 |
| 30 | Лыжные палки | 60 |
| 31 | Тренажерный зал | 6 тренажеров |
| 32 | Компьютер | 1 |
| 33 | Принтер | 1 |

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|--------------|-------------------|------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | | | |
| 26 | | | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | | | |
| 31 | | | |
| 32 | | | |
| 33 | | | |
| 34 | | | |
| 35 | | | |
| 36 | | | |
| 37 | | | |
| 38 | | | |
| 39 | | | |
| 40 | | | |
| 41 | | | |
| 42 | | | |
| 43 | | | |
| 44 | | | |
| 45 | | | |
| 46 | | | |
| 47 | | | |
| 48 | | | |
| 49 | | | |
| 50 | | | |
| 51 | | | |
| 52 | | | |
| 53 | | | |
| 54 | | | |
| 55 | | | |
| 56 | | | |
| 57 | | | |
| 58 | | | |
| 59 | | | |
| 60 | | | |
| 61 | | | |
| 62 | | | |
| 63 | | | |
| 64 | | | |
| 65 | | | |
| 66 | | | |
| 67 | | | |
| 68 | | | |
| 69 | | | |
| 70 | | | |
| 71 | | | |
| 72 | | | |
| 73 | | | |
| 74 | | | |
| 75 | | | |
| 76 | | | |
| 77 | | | |
| 78 | | | |
| 79 | | | |
| 80 | | | |
| 81 | | | |
| 82 | | | |
| 83 | | | |
| 84 | | | |
| 85 | | | |
| 86 | | | |
| 87 | | | |
| 88 | | | |
| 89 | | | |
| 90 | | | |
| 91 | | | |
| 92 | | | |
| 93 | | | |
| 94 | | | |
| 95 | | | |
| 96 | | | |
| 97 | | | |
| 98 | | | |
| 99 | | | |
| 100 | | | |



Прошу выдать
 удостоверение
 о присвоении
 звания
 «Мастер
 профессионального
 мастерства»
 МБОУ СОШ № 95
 г. Жезказган
 Директор
 [Подпись]