

Приложение к ООП

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №43»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Эм Л.Ф. /

Протокол МО № 5 от «20» мая 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 / Шабалина О.О. /

«27» мая 2019 г.



«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ № 43»

 Морозова И.Ю. /

Приказ № 653 от «30» августа 2019 г.

основное общее образование

предмет «Физическая культура» для 5 - 9 классов

на 5 лет

Составители:

Минимуллина Узяль Рафгатовна
Учитель физической культуры первой квалификационной категории
Самигуллина Залифа Минулловна
Учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Бобров Алексей Федорович
Учитель физической культуры

Нижневартовск, 2019

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования образовательной организации.

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Образовательные отношения в области физической культуры на уровне основного общего образования строятся так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Исходя из условий образовательной организации (в МБОУ «СОШ №43» имеется школьный бассейн с пропускной способностью 20-25 человек), в учебном плане школы третий час физкультуры в 5 классов выделяется на плавание.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательной деятельности по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия)

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К **основной медицинской группе** при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функцио-

нальные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К **подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Программа по физической культуре рассчитана на 5 лет - 510 часов, со следующим распределением часов:

5 класс- 34 часа на плавание; 68 часов на физкультуру. Итого 102 часа

6 класс- 102 часа

7 класс-102 часа

8 класс – 102 часа

9 класс – 102 часа

Основной целью физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование **устойчивых мотивов и потребностей** школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Формы промежуточной аттестации: входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка; промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода; итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Учебник:

1. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 5-7, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2014.-97с.:ил.

Пособие для педагога:

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Здоровьесберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
3. Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.ЛяхМ.Я.Виленский «Просвещение» 2014
4. Казакова,Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: Методическое пособие. -Москва: Чистые пруды 2007.
5. Водяницкая,О. Медицинский контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом.-Москва: Здоровье детей, 2014.
6. Шклярова, О. Важная составляющая образования.- Москва: Здоровье детей,2014.
7. Наглядные пособия « Способы плавания »
8. М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2010 год;
- 9 Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
- 10 Авт.сос.М.В.Видакин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
- 11 Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
- 12В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2010 год;
- 13Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
- 14В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
- 15 В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;

Пособие для обучающегося:

1. Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
2. Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

Электронные образовательные ресурсы:

- 1 Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 Сайт «Открытый урок.рф» www.festival.1september.ru
- 3 Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
- 5 Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: nosdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm

- 6 Физическая культура – Интернет-ресурсы:Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.wedunet.uz/mediak...isection.php?...ID
- 7 Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1 - 014.htm
- 8 Режим доступа: www.zloy-fizruk.narod.ru/
- 9 Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы]

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

9 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» - 5 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной_ и корригирующей физической культуры). **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, футбол) - игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силы, выносливости.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание: (способы плавания) развитие выносливости, быстроты, координации движений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» - 6 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной_ и корригирующей физической культуры. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, футбол) - игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силы, выносливости.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» - 7 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, футбол) - игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силы, выносливости.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» - 8 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной_ и корригирующей физической культуры). ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах

Легкая атлетика: Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, футбол) - игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силы, выносливости.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	
Двигательная подготовленность	В процессе уроков	
Легкая атлетика 18 часов	Низкий старт	3
	Эстафетный бег.	3
	Прыжок в длину.	2
	Метание мяча	4
	Техника и тактика бега на средние дистанции	3
	Прыжок в высоту.	3
Баскетбол 12 часов	Передача мяча в движении.	2
	техника перемещения и остановок.	2
	Техника броска в кольцо в движении	2
	Техника элементов баскетбола	2
	Техника и тактика нападения.	2
	Тактика и техника игры..	2
Волейбол 10 часов	Прием и передача мяча	2
	Подачи	2
	Учебная игра	3
	Технико- тактические действия в игре	3
Гимнастика 14 часов	Акробатика.	5
	Висы и упоры.	5
	Опорный прыжок. Равновесие.	4
Лыжная подготовка 14 часов	Попеременные ходы	4
	Одновременные ходы.	5
	Контрольное прохождение дистанции.	2
	Горная техника.	3
всего		68

Тематическое планирование 6 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	
Двигательная подготовленность	В процессе уроков	
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3
	Эстафетный бег.	4
	Прыжок в длину.	5
	Метание гранаты	5
	Техника и тактика бега на средние дистанции	5
	Прыжок в высоту.	5
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2
	техника перемещения и остановок.	4
	Техника броска в кольцо в движении	2
	Техника элементов баскетбола	2
	Техника и тактика нападения.	4
	Тактика и техника игры..	8
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6
	Подачи	5
	Нападающий удар. Блок.	5
	Учебная игра	5
	Технико- тактические действия в игре	3
Гимнастика 13 часов	Акробатика.	5
	Висы и упоры.	5
	Опорный прыжок. Равновесие.	3
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4
	Одновременные ходы.	7
	Контрольное прохождение дистанции.	2
	Горная техника.	3
всего		102

Тематическое планирование 7 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	
Двигательная подготовленность	В процессе уроков	
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3
	Эстафетный бег.	4
	Прыжок в длину.	5
	Метание гранаты	5
	Техника и тактика бега на средние дистанции	5
	Прыжок в высоту.	5
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2
	техника перемещения и остановок.	4
	Техника броска в кольцо в движении	2
	Техника элементов баскетбола	2
	Техника и тактика нападения.	4
	Тактика и техника игры..	8
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6
	Подачи	5
	Нападающий удар. Блок.	5
	Учебная игра	5
	Технико- тактические действия в игре	3
Гимнастика 13 часов	Акробатика.	5
	Висы и упоры.	5
	Опорный прыжок. Равновесие.	3
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4
	Одновременные ходы.	7
	Контрольное прохождение дистанции.	2
	Горная техника.	3
всего		102

Тематическое планирование 8 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	
Двигательная подготовленность	В процессе уроков	
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3
	Эстафетный бег.	4
	Прыжок в длину.	5
	Метание гранаты	5
	Техника и тактика бега на средние дистанции	5
	Прыжок в высоту.	5
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2
	техника перемещения и остановок.	4
	Техника броска в кольцо в движении	2
	Техника элементов баскетбола	2
	Техника и тактика нападения.	4
	Тактика и техника игры..	8
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6
	Подачи	5
	Нападающий удар. Блок.	5
	Учебная игра	5
	Технико- тактические действия в игре	3
	Гимнастика 13 часов	Акробатика.
	Висы и упоры.	5
	Опорный прыжок. Равновесие.	3
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4
	Одновременные ходы.	7
	Контрольное прохождение дистанции.	2
	Горная техника.	3
всего		102

Тематическое планирование 9 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	
Двигательная подготовленность	В процессе уроков	
Легкая атлетика 27 часов	Низкий старт	3
	Эстафетный бег.	4
	Прыжок в длину.	5
	Метание гранаты	5
	Техника и тактика бега на средние дистанции	5
	Прыжок в высоту.	5
Баскетбол 22 часов	Передача мяча в движении.	2
	техника перемещения и остановок.	4
	Техника броска в кольцо в движении	2
	Техника элементов баскетбола	2
	Техника и тактика нападения.	4
	Тактика и техника игры..	8
Волейбол 24 часа	Прием и передача мяча	6
	Подачи	5
	Нападающий удар. Блок.	5
	Учебная игра	5
	Технико- тактические действия в игре	3
Гимнастика 13 часов	Акробатика.	5
	Висы и упоры.	5
	Опорный прыжок. Равновесие.	3
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременные ходы	4
	Одновременные ходы.	7
	Контрольное прохождение дистанции.	2
	Горная техника.	3
всего		102

Календарно-тематическое планирование на 2019/20 учебный год

5 класс, 34 часов (плавание)

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							План	Факт
1	Правила поведения, гигиена. Закаливание водой.	1	Закрепление изученного	Инструктаж Беседа о закаливании.		К-1 с.43		
2	Проба Генчи, проба Штанге. Техника безопасности.	1	Закрепление изученного	Задержка дыхания. Инструктаж.	Функциональные пробы	К-1 с.43		
3	Комплекс упражнений на суше, в воде. Вольный стиль.	1	Комбинированный	Общеукрепляющие и плавательные упражнения		К-1 с.43		
4	Скольжения с различным положением рук.	1	Изучение нового.	Различные способы скольжений. Игра		К-2 С.44		
5	Скольжения на технику и на дальность.	1	Закрепление изученного	Совершенствование скольжений.	Зачет	К-2 С.44		
6	Движения рук, ног кролем на груди.	1	Закрепление изученного	Элементы движений. Задержка дыхания.		К-3 С.55		
7	Согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем.	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов.		К-3 С.55		
8	Кроль в полной координации.	1	Закрепление изученного	Упражнение на дыхание. Игра		К-3 С.55		
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Итоговый	50м вольный стиль	Зачет	К-5 С.59		

10	Движения рук, ног кролем на спине.	1	Комбинированный	Согласование рук, ног.		К-3 С.55		
11	Кроль в полной координации.	2	Совершенствование элементов	Задержка дыхания. Согласование движений рук, ног.		К-3 С.55		
12	Техника плавания кролем.					К-3 С.55		
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Игровой	Соревнование.		К-5 С.59		
14	Техника плавания кролем.	2	Закрепление изученного	Совершенствование элементов	Зачет	К-3 С.55		
15						К-3 С.55		
16	Развитие выносливости и дальность плавания	1	Контрольный	200м вольный стиль	Зачет	К-5 С.59		
17	Правила поведения, гигиена. Техника безопасности. История Олимпийского плавания.	1	Закрепление пройденного	Инструктаж. Беседа		К-1 С.43		
18	Техники прыжка	2	Изучение нового.	Элементы прыжка. Виды		К-2 С.44		
19	Техника прыжка		Закрепление пройденного	Совершенствование прыжков		К-2 С.44		
20	Техника ныряния.	2	Изучение нового.	Элементы ныряния.		К-2 С.44		
21	Ныряние на дальность. Проплывание под водой.		Комбинированный	Плавание под водой. Упражнение на дыхание.	Зачет	К-2 С.44		
22	Техника плавания брассом по элементам.	2	Изучение нового.	Освоение движений по элементам		К-4 С.53		
23						К-4 С.53		

24 25	Техника плавания брассом в координации.	2	Изучение нового.	Согласование движений рук, ног и дыхания		К-4 С.53		
						К-4 С.53		
26 27	Техника плавания брассом в координации.	2	Закрепление пройденного	Согласование движений рук, ног и дыхания		К-4 С.53		
						К-4 С.53		
28	Скоростное плавание. Игра.	1	Итоговый	50м. кролем на груди	Зачет	К-5 С.59		
29	Техника плавания кролем по элементам.	1	Закрепление пройденного	Совершенствование движений по элементам		К-3 С.55		
30	Техника плавания кролем в координации.	1		Согласование движений рук, ног и дыхания		К-3 С.55		
31	Техника плавания кролем. Буксировка и транспортировка.	1					К-3 С.55	
32 33	Повороты.	1	Изучение нового.	Элементы поворотов. Виды		К-2 С.44		
	Повороты. Неспортивные способы плавания.	1	Закрепление	Совершенствование поворотов		К-2 С.44		
34	Плавание на выносливость и скорость	1	Итоговый	50м. кроль на груди	Зачет	К-5 С.59		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	содержание	контроль	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	текущий	стр.1		
2	Высокий старт. Метание.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт бег с ускорением Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. 300 м -результат.	30 м результат	стр.2		
3	Метание.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Метание. Прыжок в длину с разбега. Медленный. 500 м	текущий	стр.3		
4	Прыжок в длину с разбега Метание.	Прыжки в длину с разбега. Метание Бег 1000м	Результат в метании.	стр.4		
5	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	текущий	стр.5		
6	Прыжок в длину с разбега.	Обучение полбоя разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега.. Бег 1500 м. результат	Прыжок в длину с разбега.	стр.6		
7	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	ОРУ с б/б мячами Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Игра - 10 передач.	Текущий подтягивание	стр.7		
8	Передвижения в стойке.	ОРУ с б/б мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком повороты на месте. Бросок в кольцо с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий. Гибкость.	стр.8		
9	Передвижения в стойке.	ОРУ с б/б мячами. Остановка прыжком повороты на месте. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо с места и в движении.	Перемещение баскетболиста.	стр.9		
10	Техника ведения и передачи.	ОРУ с б/б мячами Передвижения в стойке.повороты на месте. Передачи на месте и в движении. Ведение с изменением направления.	Текущий. Прыжок в длину с места.	стр.10		

11	Техника ведения и передачи.	ОРУ с б/б мячами Передвижения в стойке.повороты на месте. Передачи на месте и в движении. Ведение с изменением направления.	передача после остановки прыжком	стр.11		
12	Техника ведения и передачи.	ОРУ с б/б мячами Передвижения в стойке.повороты на месте. Передачи на месте и в движении. Ведение с изменением направления.	ведение с изменением направления	стр.12		
13	Остановка в два шага.	ОРУ с б/б мячами. Остановка прыжком передача в парах. Удар два шага передача. Ведение мяча с изменением направления. Бросок в кольцо с мета и в движении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий подтягивание	стр.13		
14	Остановка в два шага.	ОРУ с б/б мячами. Остановка прыжком передача в парах. Удар два шага передача. Ведение мяча с изменением направления. Бросок в кольцо с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий Пресс. Правила игры.	стр.14		
15	Остановка в два шага.	ОРУ с б/б мячами. Остановка прыжком передача в парах. Удар два шага передача. Передача в парах в движении. Бросок в кольцо в движении. Мини баскетбол..	Остановка в два шага	стр.15		
16	Техника элементов баскетбола.	Сочетание Элементов баскетбола (перемещение, ведение, передачи, броски в кольцо). Двухсторонняя игра баскетбол.	Правила баскетбола.	стр.16		
17	Техника элементов баскетбола.	Сочетание Элементов баскетбола (перемещение, ведение, передачи, броски в кольцо). Двухсторонняя игра баскетбол.	Техника броска в кольцо в движении	стр.17		
18	Техника элементов баскетбола.	Сочетание Элементов баскетбола (перемещение, ведение, передачи, броски в кольцо). Двухсторонняя игра баскетбол.	Текущий (правила баскетбола	стр.18		

Вторая четверть

19	Техника безопасности.	подвижные игры	текущий	Стр.19		
20	Висы и упоры.	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижные игры.	Подтягивание	Стр.20		
21	Висы и упоры Опорный прыжок.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом в упор толчком одной, махом другой. Вскок на коня, согнув ноги, соскок прогнувшись.	Техника висов	Стр.21		
22	Висы и упоры Опорный прыжок.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом в упор толчком одной, махом другой. Вскок на коня, согнув ноги, соскок прогнувшись.	Техника подъем переворота в упор.	Стр.22		
23	Висы и упоры Опорный прыжок.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом в упор толчком одной, махом другой. Вскок на коня, согнув ноги, соскок прогнувшись.	текущий (гибкость)	Стр.23		
24	Опорный прыжок Равновесие.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Подтягивание (м) отжимание (д)	текущий (отжимание)	Стр.24		
25	Опорный прыжок Равновесие.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках и на голове Опорный прыжок ноги согнув, упражнения на напольном бревне. Развитие силовых способностей.	Техника опорного прыжка	Стр.25		
26	Опорный прыжок Равновесие.	ОРУ с мячами. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках и на голове Опорный прыжок ноги, согнув. Упражнения на бревне.	текущий (челночный бег 3x10)	Стр.26		
27	Акробатика. Равновесие.	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Упражнения на бревне. Подтягивание (м)	Техника упражнений в равновесии.	Стр.27		
28	акробатика.	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры.	Техника кувырка вперед.	Стр.28		

29	акробатика.	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Подвижные игры.	Оценка гибкости	Стр.29		
30	акробатика.	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Соединение элементов акробатики.	текущий	Стр.30		
31	акробатика.	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Соединение элементов акробатики.	Техника соединения	Стр.31		
32	акробатика.	Соединение элементов акробатики. Спортивная игра.	текущий	Стр.32		

Третья четверть

33	Техника безопасности.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	текущий	стр.37-38		
34	Скольжение.	Скольжение по принципу самоката. Прохождение без палочек и с палочками по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	текущий	стр.39-40		
	б/б- ведения с изменением направления.	ОРУ с в/б мячами. Перемещение игрока. Повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча между фишками. Подвижные игры	текущий			
35	Скольжение.	Скольжение по принципу самоката. Прохождение без палочек и с палочками по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	Техника скольжения	стр. 41-43		
	б/б- ведения с изменением направления.	ОРУ с в/б мячами. Перемещение игрока. Повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча между фишками. Подвижные игры	Техника ведения мяча.			
36	Попеременные ходы	Скользящий шаг. Подводящие упражнения для попеременного двухшажного хода. Прохождение попеременным двухшажным ходом	текущий	стр. 44-45		
	б/б - остановка прыжком.	ОРУ с в/б мячами. Перемещение игрока. Передача в парах на месте и в движении, повороты с мячом. Бросок в кольцо после остановки прыжком.	текущий			

37	Попеременные ходы.	Скользкий шаг. Подводящие упражнения для попеременного двухшажного хода. Прохождение попеременным двухшажным ходом	техника попеременного	стр. 46-48		
	б/б остановка прыжком.	ОРУ с в/б мячами. Перемещение игрока. Передача в парах на месте и в движении, повороты с мячом. Бросок в кольцо после остановки прыжком.	бросок в кольцо после остановки прыжком			
38	Попеременные ходы.	Скользкий шаг. Подводящие упражнения для попеременного двухшажного хода. Прохождение попеременным двухшажным ходом	техника попеременного	стр. 49-50		
	б/б остановка прыжком.	ОРУ с в/б мячами. Перемещение игрока. Передача в парах на месте и в движении, повороты с мячом. Бросок в кольцо после остановки прыжком.	бросок в кольцо после остановки прыжком			
39	Одновременные ходы.	Скользкий шаг. Подводящие упражнения для одновременного одношажного хода. Одновременный одношажный и безшажный ходы.	текущий	стр.51-52		
	б/б- сочетание элементов баскетбола.	ОРУ с в/б мячами. Сочетание приемов передвижений, ведения и остановок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подъем туловища за 30 секунд.	текущий (подъем туловища)			
40	Одновременные ходы.	Скользкий шаг. Подводящие упражнения для одновременного одношажного хода. Одновременный одношажный и безшажный ходы.	текущий	стр.53-54		
	б/б- сочетание элементов баскетбола.	ОРУ с в/б мячами. Сочетание приемов передвижений, ведения и остановок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Наклон вперед из положения, сидя	текущий (гибкость)			
41	Одновременные ходы.	Скользкий шаг. Подводящие упражнения для одновременного одношажного хода. Одновременный одношажный и безшажный ходы.	техника одновременных ходов	стр.55-56		
	б/б- сочетание элементов баскетбола.	ОРУ с в/б мячами. Сочетание приемов передвижений, ведения и остановок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Наклон вперед из положения, сидя	сочетание элементов баскетбола			
42	Коньковый ход.	Подводящие упражнения для конькового хода - косой шаг с выносом палочек на уровне глаз. Прохождение коньковым ходом под уклон без палочек.	подъемы	стр.57.-58		
	б/б -соединение	ОРУ с в/б мячами. Удар два шага передача. Передача	Техника			

	элементов.	мяча) оценка силовых способностей	соединений			
43	Коньковый ход.	Подводящие упражнения для конькового хода - косой шаг с выносом палочек на уровне глаз. Прохождение коньковым ходом с координацией работы рук	текущий	стр.59-60		
	б/б -соединение элементов.	ОРУ с в/б мячами. Удар два шага передача. Передача мяча) оценка силовых способностей	текущий			
44	Коньковый ход.	Подводящие упражнения для конькового хода - косой шаг с выносом палочек на уровне глаз. Прохождение коньковым ходом под уклон без палочек.	Спуск, торможение	стр.61-62		
	б/б -соединение элементов.	ОРУ с в/б мячами. Удар два шага передача. Передача мяча) оценка силовых способностей	Техника перемещения восьмеркой			
45	Коньковый ход.	Подводящие упражнения для конькового хода - косой шаг с выносом палочек на уровне глаз. Прохождение коньковым ходом под уклон без палочек. Подъем коньковым ходом при помощи палочек.	текущий	стр.63-64		
	Умения и навыки в баскетболе.	Двусторонняя игра в баскетбол.	текущий			
46	Коньковый ход.	Подводящие упражнения для конькового хода - косой шаг с выносом палочек на уровне глаз. Прохождение коньковым ходом под уклон без палочек.	техника коньковых ходов.	стр.65.-66		
	Умения и навыки в баскетболе.	Передача мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	Навыки игры			
47	Применение лыжных ходов на дистанции.	Непрерывное передвижение по учебному кругу чередование одновременных и попеременных ходов.	текущий	стр.67-68		
	Умения и навыки в баскетболе.	Передача мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	текущий			
48	Применение лыжных ходов на дистанции.	Непрерывное передвижение по учебному кругу чередование одновременных и попеременных ходов.	смена хода в зависимости от рельефа дистанции	стр.69-70		
	Умения и навыки в баскетболе.	Двусторонняя игра в баскетбол. Оценка силовых способностей	Подтягивание и отжимание.			
49	Применение лыжных ходов на дистанции.	Непрерывное передвижение по учебному кругу чередование одновременных и попеременных ходов.	смена хода в зависимости от рельефа дистанции	стр.71-72		

50	Развитие двигательных способностей.	Ору с волейбольными мячами. СБУ и прыжковые упражнения. Спортигра.	Прыжок с места в длину	стр.73-74		
51	Применение лыжных ходов на дистанции.	Непрерывное передвижение по учебному кругу чередование одновременных и попеременных ходов.	текущий	стр.75-76		
52	Умения и навыки в баскетболе.	Передача мяча (треугольник, восьмерка). Двусторонняя игра в баскетбол.	текущий	стр.77-78		
53	Стойка игрока.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку. Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам.	текущий	стр.79-80		

Четвертая четверть

54	Передвижения в стойке.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку. Нижняя подача Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Прыжок в длину с места.	Передача мяча двумя сверху	стр.81-82		
55	Передача мяча двумя сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Челночный бег.	текущий	стр.83-84		
56	Передача мяча двумя сверху.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Нижняя подача.	Передача мяча двумя сверху	стр.85-86		
57	нижняя, верхняя подачи.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Нижняя, верхняя подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Наклон вперед из положения, сидя.	Техника нижней подачи	стр.87-88		
58	верхняя подача.	Прием мяча снизу через сетку. Нижняя подача. Передача мяча через сетку в прыжке. Нападающий	техника верхней	стр.89-90		

		удар после подбрасывания партнером Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	подачи.				
59	Прыжок в высоту с разбега.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Бег на результат 500 метров.	текущий	стр.91-92			
60	Прыжок в высоту с разбега.	Специальные беговые упражнения. ОРУ Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча в цель.	Прыжок в высоту результат	стр.93-94			
61	Высокий старт. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Передача эстафетной палочки. Бег 300 м результат	Прием и передача эстафеты	стр.95-96			
62	Техника бега на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м). Метание на дальность.	30 метров - результат	стр.97-98			
63	Прыжок в длину с разбега. Метание.	Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег 500 м. метров результат.	60 метров - результат	стр.99-100			
64	Прыжок в длину с разбега. Метание.	Специальные беговые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность.	Метание результат	стр.101-102			
65	Прыжок в длину с разбега. Метание.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег 1500 м.	Прыжок в длину с разбега	стр.103-104			
66	Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе 2000 метров. ОРУ		стр.105-106			
67	Техника бега на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ Бег 2000 м.	текущий	стр.107-108			
68	Техника бега на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1500 метров - результат	стр.109-110			

Календарно-тематическое планирование 6 класс. 1 четверть 2019-2020г

тема урока	№ урока	содержание	контроль	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	фактически
Техника безопасности Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Текущий.	Комплекс 1		
Бег по дистанции.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). 23 повторенья через 150 м. медленного бега.	Текущий.	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	30 м. - результат	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	300 метров	Комплекс 1		
Техника бега - 60 м.	5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	60 м.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	500 м	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Метание на дальность - результат	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	2000 метров	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	9	ОРУ. Пр. упражнения (прыжки на одной, пр. в шаге на правую и левую ноги., выпрыгивание вверх). Тройной прыжок в длину с места.	Текущий.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Результат прыжка в длину	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	11	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500, 2000 м. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 1		

Развитие выносливости.	13	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика бега на средние дистанции	14	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Метание.	Результат в беге 2000м	Комплекс 1		
Развитие двигательных способностей	15	Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	16	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения	17	Сочетание приемов передвижений и остановок Ведение мяча с обводкой фишек. Бросок в кольцо в прыжке. Игра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	18	Ведение мяча с изменением направления. Игра - баскетбол	ведение мяча	Комплекс 1		
Двухсторонняя игра	19	Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Учебная иг-ра.	Правила игры .	Комплекс 1		
Техника защиты	20	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х1, передал - вышел).	Техника защиты	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо. Треугольник, восьмерка.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Тактика нападения и защиты	22	Личная защита. Игровые задания 2х1, 2х2, игровые задания с ведением и бросками в кольцо. Учебная иг-ра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения	23	Передачи на месте и в движении. Броски в кольцо (остановка прыжком и в два шага). Треугольник, восьмерка.	Техника восьмерки и треугольника.	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	24	Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Штрафной бросок.	25	Разминка с волейбольными мячами. Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Штрафной бросок.	Комплекс 1		
Техника нападения	26	Разминка с футбольными мячами. Передачи на месте и в	Текущий	Комплекс 1		

		движении. Треугольник, восьмерка.				
Умения и навыки баскетбола	27	Ведение, передачи, броски. Учебная игра.	Умения и навыки	Комплекс 1		

Вторая четверть

Нижняя и верхняя подача	28	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Нижняя и верхняя подача	29	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Верхний прием. Нижняя подача.	30	Верхняя передача в парах через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Нижняя подача	Комплекс 2		
Верхняя подача	31	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	Верхняя подача	Комплекс 2		
Передача в парах	32	Разминка с футбольным мячом. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Передача в парах	33	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	техника передачи	Комплекс 2		
Учебная игра.	34	Передача в парах после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Учебная игра.	35	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар Игра по упрощенным правилам.	Текущий (Правила игры в волейбол)	Комплекс 2		
Учебная игра.	36	Передача в парах после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры в волейбол.	Комплекс 2		
Техника безопасности. Висы и упоры.	37	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	Текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	38	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Подтягивание - количество раз	Комплекс 2		
Висы и упоры	39	ОРУ с предметами. Подъем-переворот в упор силой (мальчики). Опускание из упора на низкой перекладине в вис присев (девочки).	текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	40	ОРУ с предметами. Висы и упоры на параллельных и на	подъем	Комплекс 2		

		разновысоких брусьях. Висы и упоры на перекладине.	переворотом			
Висы и упоры	41	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Висы и упоры.	Техника упр. на перекладине и на брусьях	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	42	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	43	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	опорный прыжок	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	44	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне.	Элементы равновесия	Комплекс 2		
Акробатика	45	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	Текущий	Комплекс 2		
Акробатика	46	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	элементы акробатики	Комплекс 2		
Акробатика	47	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	соединение элементов	Комплекс 2		
Акробатика.	48	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	Текущий	Комплекс 2		

Третья четверть

Техника безопасности	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	Текущий	Комплекс - 3		
Попеременные ходы.	50	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	Текущий	Комплекс-3		
б\б - техника нападения						
Попеременные ходы.	51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	скольжение б\б- техника броска	Комплекс-3		
б\б -броски в кольцо.						
Развитие	52	ОРУ на месте. Упр. с футбольным мячом. Прием и передач на	Текущий	Комплекс 3		

двигательных способностей.		месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Игра.				
Попеременные ходы.	53	Попеременный двухшажный ход. б\б-Ведение с изменением скорости.	Попеременный ход б\б- Техника ведения.	Комплекс 3		
б\б - техника нападения						
Одновременные ходы.	54	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б- Броски после ведения. Игра.	текущий	Комплекс 3		
б\б - техника броска в кольцо.						
Развитие двигательных способностей	55	ОРУ на месте. Прием и передача на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Двухсторонняя игра.	Текущий (силовые способности)	омплекс 3		
Одновременные ходы б\б - Техника нападения и защиты.	56	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б - сочетание элементов нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Текущий	комплекс 3		
Применение ходов в зависимости от рельефа б\б Двухсторон игра.	57	Прохождение дистанции с применением одновременных и попеременных ходов в зависимости от рельефа 2-3 км. Сочетание элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	Одновременные ходы б\б - сочетание элементов	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	58	Упр. с волейбольными мячами. Броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	челночный бег 3x10 м.	Комплекс 3		
Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	59	Одновременные ходы. Активное разгибание туловища в одновременном безшажном ходе. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		
Применение лыжных хода . Техника нападения	60	Прохождение дистанции 3-4 км. Б\б двухсторонняя игра	текущий	Комплекс 3		

и защиты						
Развитие двигательных способностей	61	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Отжимание.	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	62	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Одновременный одношажный ход. Правила игры	Комплекс 3		
Развитие выносливости б\б - тактика защиты	63	Прохождение дистанции 4-5 км. б\б - игровые задания. Сочетание элементов защиты.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	64	ОРУ с б\б мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие силовых способностей. Двухсторонняя игра	(двигательные способности)	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	65	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Согласованность работы рук и ног Тактика.	Комплекс 3		
Развитие выносливости Тактика нападения	66	Прохождение дистанции 4-5 км б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Круговая тренировка.	Техника и результат штрафного броска.	Комплекс 3		
Техника одновременных ходов б\б- элементы нападения и защиты.	68	Выполнение одновременных ходов на учебном круге. Эстафеты с применением одновременных ходов. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		
Коньковый ход б\б техника и	69	Скольжение в коньковом ходе при пологом спуске. Прохождение по учебному кругу коньковым ходом. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	Скольжение в коньковом ходе Техника элементов	Комплекс 3		

тактика игры						
Горная техника. б/б-техника и тактика защиты.	70	Подъемы и спуски в средней и низкой стойке. Слалом. Торможение плугом и упором боком. Б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	71	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол..Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП.	Текущий	Комплекс 3		
Горная техника в\б - техника элементов волейболы	72	Контрольное прохождение дистанции 3км. Слалом в три - четыре поворота при спуске. в\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения и защиты.	Техника элементов волейбола.	Комплекс 3		
Техника и тактика лыжной гонки в\б - техника элементов волейболы	73	Контрольное прохождение дистанции 3 км Сочетание элементов волейбола. Двухсторонняя игра.	Результат лыжной гонки. (элементы волейбола)	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	74	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий (силовые способности)	Комплекс 3		
Применение лыжных ходов на дистанции в/бтехника и тактика нападения	75	Техника одновременных ходов Сочетание элементов волейбола Игровые задания.	Оценить технику торможения Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника	76	Торможение и повороты плугом.	Оценить технику поворота	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	77	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	78	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса	Текущий	Комплекс 3		

Четвертая четверть

Техника безопасности	79	Техника безопасности. ОРУ с б/б мячами на месте.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	80	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 5-7 повторений 20 м. б\б - передачи в движении (восьмерка, треугольник). Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	81	ОРУ в движении. СБУ. Задания с волейбольными мячами в парах. СБУ. Низкий старт Челночный бег 3x10м	3x10 результат	Комплекс 4		
Эстафетный бег. Низкий старт.	82	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафетной палочки в парах, с соблюдением коридора передачи. Эстафета по кругу.	Техника низкого старта	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	83	ОРУ в движении. СБУ. Прием и передача эстафеты в парах. Разбег в 3-5 шага с последующим отталкиванием. Переход через планку.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	84	ОРУ в движении с б/б мячами. СБУ. Прием и передача эстафеты в движении. Разбег в 3-5 шагов с последующим отталкиванием. Переход через планку. Тройной прыжок с места в длину.	Тройной прыжок с места	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	86	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Низкий старт, бег по дистанции	87	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Эстафеты с элементами бега и прыжков. Футбол - М. Д пионербол.	Текущий.	Комплекс 4		
Развитие двигательных способностей.	88	ОРУ. СБУ. Упр. с набивными мячами. Круговая тренировка (скакалка, упр. для пресса, для спины, с-с. характера,) Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	. Текущий	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в	90	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Текущий.	Комплекс 4		

коридоре..						
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Техника передачи эстафеты.	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (прыжок в длину с разбега, 30 м . наклон вперед, подтягивание)	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (подъем туловища за 30 сек. отжимание, челночный бег 3x10м.)Игра.	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Техника бега на 60 м.	94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника бега на короткие дистанции	95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м Встречная эстафеты. Метание на дальность	Результат 30 метров.	Комплекс 4		
Техника бега на 60 метров.	96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Результат 60 метров	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание.	97	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание. Медленный бег 15-20 мин.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание	98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	99	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Метание-результат на дальность.	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	100	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 15-20 мин.	Прыжок в длину - результат	Комплекс 4		
Техника бега на средние дистанции	104	Ору на месте.специальные беговые упражнения. Бег 500-1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 4		
Развитие выносливости	102	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка(темп выполнения, количество повторений выше среднего).	Текущий.	Комплекс 4		

Календарно-тематическое планирование 7 класс. 1 четверть 2019-2020г

тема урока	№ урока	содержание	контроль	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	фактически
Техника безопасности Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Текущий.	Комплекс 1		
Бег по дистанции.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). 23 повторенья через 150 м. медленного бега.	Текущий.	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	30 м. - результат	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	300 метров	Комплекс 1		
Техника бега - 60 м.	5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	60 м.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	500 м	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Метание на дальность - результат	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	2000 метров	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	9	ОРУ. Пр. упражнения (прыжки на одной, пр. в шаге на правую и левую ноги., выпрыгивание вверх). Тройной прыжок в длину с места.	Текущий.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Результат прыжка в длину	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	11	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500, 2000 м. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 1		

Развитие выносливости.	13	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика бега на средние дистанции	14	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Метание.	Результат в беге 2000м	Комплекс 1		
Развитие двигательных способностей	15	Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	16	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения	17	Сочетание приемов передвижений и остановок Ведение мяча с обводкой фишек. Бросок в кольцо в прыжке. Игра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	18	Ведение мяча с изменением направления. Игра - баскетбол	ведение мяча	Комплекс 1		
Двухсторонняя игра	19	Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Учебная иг-ра.	Правила игры .	Комплекс 1		
Техника защиты	20	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х1, передал - вышел).	Техника защиты	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо. Треугольник, восьмерка.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Тактика нападения и защиты	22	Личная защита. Игровые задания 2х1, 2х2, игровые задания с ведением и бросками в кольцо. Учебная иг-ра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения	23	Передачи на месте и в движении. Броски в кольцо (остановка прыжком и в два шага). Треугольник, восьмерка.	Техника восьмерки и треугольника.	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	24	Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Штрафной бросок.	25	Разминка с волейбольными мячами. Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Штрафной бросок.	Комплекс 1		
Техника нападения	26	Разминка с футбольными мячами. Передачи на месте и в	Текущий	Комплекс 1		

		движении. Треугольник, восьмерка.				
Умения и навыки баскетбола	27	Ведение, передачи, броски. Учебная игра.	Умения и навыки	Комплекс 1		

Вторая четверть

Нижняя и верхняя подача	28	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Нижняя и верхняя подача	29	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Верхний прием. Нижняя подача.	30	Верхняя передача в парах через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Нижняя подача	Комплекс 2		
Верхняя подача	31	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	Верхняя подача	Комплекс 2		
Передача в парах	32	Разминка с футбольным мячом. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Передача в парах	33	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	техника передачи	Комплекс 2		
Учебная игра.	34	Передача в парах после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Учебная игра.	35	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар Игра по упрощенным правилам.	Текущий (Правила игры в волейбол)	Комплекс 2		
Учебная игра.	36	Передача в парах после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры в волейбол.	Комплекс 2		
Техника безопасности. Висы и упоры.	37	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	Текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	38	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Подтягивание - количество раз	Комплекс 2		
Висы и упоры	39	ОРУ с предметами. Подъем-переворот в упор силой (мальчики). Опускание из упора на низкой перекладине в вис присев (девочки).	текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	40	ОРУ с предметами. Висы и упоры на параллельных и на	подъем	Комплекс 2		

		разновысоких брусках. Висы и упоры на перекладине.	переворотом			
Висы и упоры	41	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Висы и упоры.	Техника упр. на перекладине и на брусках	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	42	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	43	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	опорный прыжок	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	44	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне.	Элементы равновесия	Комплекс 2		
Акробатика	45	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	Текущий	Комплекс 2		
Акробатика	46	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	элементы акробатики	Комплекс 2		
Акробатика	47	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	соединение элементов	Комплекс 2		
Акробатика.	48	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	Текущий	Комплекс 2		

Третья четверть

Техника безопасности	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	Текущий	Комплекс - 3		
Попеременные ходы.	50	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	Текущий	Комплекс-3		
б\б - техника нападения						
Попеременные ходы.	51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	скольжение б\б- техника броска	Комплекс-3		
б\б -броски в кольцо.						
Развитие	52	ОРУ на месте. Упр. с футбольным мячом. Прием и передач на	Текущий	Комплекс 3		

двигательных способностей.		месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Игра.				
Попеременные ходы.	53	Попеременный двухшажный ход. б\б-Ведение с изменением скорости.	Попеременный ход б\б- Техника ведения.	Комплекс 3		
б\б - техника нападения						
Одновременные ходы.	54	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами.	текущий	Комплекс 3		
б\б - техника броска в кольцо.		б\б- Броски после ведения. Игра.				
Развитие двигательных способностей	55	ОРУ на месте. Прием и передача на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Двухсторонняя игра.	(силовые способности)	омплекс 3		
Одновременные ходы б\б - Техника нападения и защиты.	56	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б - сочетание элементов нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Текущий	комплекс 3		
Применение ходов в зависимости от рельефа б\б Двухсторонняя игра.	57	Прохождение дистанции с применением одновременных и попеременных ходов в зависимости от рельефа 2-3 км. Сочетание элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	Одновременные ходы б\б - сочетание элементов	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	58	Упр. с волейбольным мячами. Броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	челночный бег 3x10 м.	Комплекс 3		
Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	59	Одновременные ходы. Активное разгибание туловища в одновременном безшажном ходе. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		
Применение лыжных хода .	60	Прохождение дистанции 3-4 км.	текущий	Комплекс 3		

Техника нападения и защиты		Б\б двухсторонняя игра				
Развитие двигательных способностей	61	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Отжимание.	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	62	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Одновременный одношажный ход. Правила игры	Комплекс 3		
Развитие выносливости б\б - тактика защиты	63	Прохождение дистанции 4-5 км. б\б - игровые задания. Сочетание элементов защиты.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	64	ОРУ с б\б мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие силовых способностей. Двухсторонняя игра	Текущий (двигательные способности)	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	65	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Согласованность работы рук и ног Тактика.	Комплекс 3		
Развитие выносливости Тактика нападения	66	Прохождение дистанции 4-5 км б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Круговая тренировка.	Техника и результат штрафного броска.	Комплекс 3		
Техника одновременных ходов б\б- элементы нападения и защиты.	68	Выполнение одновременных ходов на учебном круге. Эстафеты с применением одновременных ходов. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		

Коньковый ход б/б техника и тактика игры	69	Скольжение в коньковом ходе при пологом спуске. Прохождение по учебному кругу коньковым ходом. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	Скольжение в коньковом ходе Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника. б/б-техника и тактика защиты.	70	Подъемы и спуски в средней и низкой стойке. Слалом. Торможение плугом и упором боком. Б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	71	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП.	Текущий	Комплекс 3		
Горная техника в\б - техника элементов волейбола	72	Контрольное прохождение дистанции 3км. Слалом в три - четыре поворота при спуске. в\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения и защиты.	Техника элементов волейбола.	Комплекс 3		
Техника и тактика лыжной гонки в\б - техника элементов волейбола	73	Контрольное прохождение дистанции 3 км Сочетание элементов волейбола. Двухсторонняя игра.	Результат лыжной гонки. (элементы волейбола)	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	74	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий (силовые способности)	Комплекс 3		
Применение лыжных ходов на дистанции в\б техника и тактика нападения	75	Техника одновременных ходов Сочетание элементов волейбола Игровые задания.	Оценить технику торможения Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника	76	Торможение и повороты плугом.	Оценить технику поворота	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	77	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий	Комплекс 3		

Развитие двигательных способностей	78	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса	Текущий	Комплекс 3		
------------------------------------	----	--	---------	------------	--	--

Четвертая четверть

Техника безопасности	79	Техника безопасности. ОРУ с б/б мячами на месте.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	80	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 5-7 повторений 20 м. б\б - передачи в движении (восьмерка, треугольник). Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	81	ОРУ в движении. СБУ. Задания с волейбольными мячами в парах. СБУ. Низкий старт Челночный бег 3x10м	3x10 результат	Комплекс 4		
Эстафетный бег. Низкий старт.	82	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафетной палочки в парах, с соблюдением коридора передачи. Эстафета по кругу.	Техника низкого старта	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	83	ОРУ в движении. СБУ. Прием и передача эстафеты в парах. Разбег в 3-5 шага с последующим отталкиванием. Переход через планку.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	84	ОРУ в движении с б/б мячами. СБУ. Прием и передача эстафеты в движении. Разбег в 3-5 шагов с последующим отталкиванием. Переход через планку. Тройной прыжок с места в длину.	Тройной прыжок с места	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	86	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Низкий старт, бег по дистанции	87	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Эстафеты с элементами бега и прыжков. Футбол - М. Д пионербол.	Текущий.	Комплекс 4		
Развитие двигательных способностей.	88	ОРУ. СБУ. Упр. с набивными мячами. Круговая тренировка (скакалка, упр. для пресса, для спины, с-с. характера.) Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре.	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	. Текущий	Комплекс 4		

Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	90	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Текущий.	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре.	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Техника передачи эстафеты.	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (прыжок в длину с разбега, 30 м . наклон вперед, подтягивание)	Двигат/подгот овленность	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (подъем туловища за 30 сек. отжимание, челночный бег 3x10м.)Игра.	Двигательна я подготовлен ность	Комплекс 4		
Техника бега на 60 м.	94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника бега на короткие дистанции	95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м Встречная эстафеты. Метание на дальность	Результат 30 метров.	Комплекс 4		
Техника бега на 60 метров.	96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Результат 60 метров	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание.	97	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание. Медленный бег 15-20 мин.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание	98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	99	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Метание-результат на дальность.	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	100	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 15-20 мин.	Прыжок в длину	Комплекс 4		
Техника бега на средние дистанции	104	Ору на месте.специальные беговые упражнения. Бег 500-1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 4		
Развитие выносливости	102	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка(темп выполнения, количество повторений выше среднего).	Текущий.	Комплекс 4		

Календарно-тематическое планирование 8 класс. 1 четверть 2019-2020г

тема урока	№ урока	содержание	контроль	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	фактически
Техника безопасности Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Текущий.	Комплекс 1		
Бег по дистанции.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). 23 повторенья через 150 м. медленного бега.	Текущий.	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	30 м. - результат	Комплекс 1		
Эстафетный бег.	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Прием передача эстафеты в парах.	300 метров	Комплекс 1		
Техника бега - 60 м.	5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	60 м.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	500 м	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Метание на дальность - результат	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	2000 метров	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	9	ОРУ. Пр. упражнения (прыжки на одной, пр. в шаге на правую и левую ноги., выпрыгивание вверх). Тройной прыжок в длину с места.	Текущий.	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Результат прыжка в длину	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	11	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500, 2000 м. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 1		

Развитие выносливости.	13	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика бега на средние дистанции	14	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Метание.	Результат в беге 2000м	Комплекс 1		
Развитие двигательных способностей	15	Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	16	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения	17	Сочетание приемов передвижений и остановок Ведение мяча с обводкой фишек. Бросок в кольцо в прыжке. Игра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	18	Ведение мяча с изменением направления. Игра - баскетбол	ведение мяча	Комплекс 1		
Двухсторонняя игра	19	Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Учебная иг-ра.	Правила игры .	Комплекс 1		
Техника защиты	20	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х1, передал - вышел).	Техника защиты	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо. Треугольник, восьмерка.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Тактика нападения и защиты	22	Личная защита. Игровые задания 2х1, 2х2, игровые задания с ведением и бросками в кольцо. Учебная иг-ра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения	23	Передачи на месте и в движении. Броски в кольцо (остановка прыжком и в два шага). Треугольник, восьмерка.	Техника восьмерки и треугольника.	Комплекс 1		
Техника соединения элементов баскетбола	24	Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Штрафной бросок.	25	Разминка с волейбольными мячами. Сочетание элементов передвижений, передач, бросков остановок игрока. Учебная игра.	Штрафной бросок.	Комплекс 1		
Техника нападения	26	Разминка с футбольными мячами. Передачи на месте и в	Текущий	Комплекс 1		

		движении. Треугольник, восьмерка.				
Умения и навыки баскетбола	27	Ведение, передачи, броски. Учебная игра.	Умения и навыки	Комплекс 1		

Вторая четверть

Нижняя и верхняя подача	28	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Нижняя и верхняя подача	29	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Верхний прием. Нижняя подача.	30	Верхняя передача в парах через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Нижняя подача	Комплекс 2		
Верхняя подача	31	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	Верхняя подача	Комплекс 2		
Передача в парах	32	Разминка с футбольным мячом. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Передача в парах	33	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	техника передачи	Комплекс 2		
Учебная игра.	34	Передача в парах после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
Учебная игра.	35	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар Игра по упрощенным правилам.	Текущий (Правила игры в волейбол)	Комплекс 2		
Учебная игра.	36	Передача в парах после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры в волейбол.	Комплекс 2		
Техника безопасности. Висы и упоры.	37	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	Текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	38	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Подтягивание - количество раз	Комплекс 2		
Висы и упоры	39	ОРУ с предметами. Подъем-переворот в упор силой (мальчики). Опускание из упора на низкой перекладине в вис присев (девочки).	текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	40	ОРУ с предметами. Висы и упоры на параллельных и на	подъем	Комплекс 2		

		разновысоких брусьях. Висы и упоры на перекладине.	переворотом			
Висы и упоры	41	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Висы и упоры.	Техника упр. на перекладине и на брусьях	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	42	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	43	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	опорный прыжок	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	44	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне.	Элементы равновесия	Комплекс 2		
Акробатика	45	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	Текущий	Комплекс 2		
Акробатика	46	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	элементы акробатики	Комплекс 2		
Акробатика	47	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	соединение элементов	Комплекс 2		
Акробатика.	48	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	Текущий	Комплекс 2		

Третья четверть

Техника безопасности	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	Текущий	Комплекс - 3		
Попеременные ходы.	50	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	Текущий	Комплекс-3		
б\б - техника нападения						
Попеременные ходы.	51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции 2 км. б\б-Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	скольжение б\б- техника броска	Комплекс-3		
б\б -броски в кольцо.						
Развитие	52	ОРУ на месте. Упр. с футбольным мячом. Прием и передач на	Текущий	Комплекс 3		

двигательных способностей.		месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Игра.				
Попеременные ходы.	53	Попеременный двухшажный ход. б\б-Ведение с изменением скорости.	Попеременный ход б\б- Техника ведения.	Комплекс 3		
б\б - техника нападения						
Одновременные ходы.	54	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б- Броски после ведения. Игра.	текущий	Комплекс 3		
б\б - техника броска в кольцо.						
Развитие двигательных способностей	55	ОРУ на месте. Прием и передача на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Двухсторонняя игра.	Текущий (силовые способности)	омплекс 3		
Одновременные ходы б\б - Техника нападения и защиты.	56	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б - сочетание элементов нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Текущий	комплекс 3		
Применение ходов в зависимости от рельефа б\б Двухсторонняя игра.	57	Прохождение дистанции с применением одновременных и попеременных ходов в зависимости от рельефа 2-3 км. Сочетание элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	Одновременные ходы б\б - сочетание элементов	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	58	Упр. с волейбольными мячами. Броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	челночный бег 3x10 м.	Комплекс 3		
Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	59	Одновременные ходы. Активное разгибание туловища в одновременном безшажном ходе. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		
б\б - Техника нападения и защиты.						
Применение	60	Прохождение дистанции 3-4 км.	текущий	Комплекс 3		

лыжных хода . Техника нападения и защиты		Б\б двухсторонняя игра				
Развитие двигательных способностей	61	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Отжимание.	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	62	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Одновременный одношажный ход. Правила игры	Комплекс 3		
Развитие выносливости б\б - тактика защиты	63	Прохождение дистанции 4-5 км. б\б - игровые задания. Сочетание элементов защиты.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	64	ОРУ с б\б мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие силовых способностей. Двухсторонняя игра	Текущий (двигательные способности)	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	65	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Согласованность работы рук и ног Тактика.	Комплекс 3		
Развитие выносливости Тактика нападения	66	Прохождение дистанции 4-5 км б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Круговая тренировка.	Техника и результат штрафного броска.	Комплекс 3		
Техника одновременных ходов б\б- элементы нападения и защиты.	68	Выполнение одновременных ходов на учебном круге. Эстафеты с применением одновременных ходов. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		

Коньковый ход б/б техника и тактика игры	69	Скольжение в коньковом ходе при пологом спуске. Прохождение по учебному кругу коньковым ходом. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	Скольжение в коньковом ходе Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника. б/б-техника и тактика защиты.	70	Подъемы и спуски в средней и низкой стойке. Слалом. Торможение плугом и упором боком. Б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	71	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП.	Текущий	Комплекс 3		
Горная техника в\б - техника элементов волейболы	72	Контрольное прохождение дистанции 3км. Слалом в три - четыре поворота при спуске. в\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения и защиты.	Техника элементов волейбола.	Комплекс 3		
Техника и тактика лыжной гонки в\б - техника элементов волейболы	73	Контрольное прохождение дистанции 3 км Сочетание элементов волейбола. Двухсторонняя игра.	Результат лыжной гонки. (элементы волейбола)	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	74	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий (силовые способности)	Комплекс 3		
Применение лыжных ходов на дистанции в\бтехника и тактика нападения	75	Техника одновременных ходов Сочетание элементов волейбола Игровые задания.	Оценить технику торможения Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника	76	Торможение и повороты плугом.	Оценить технику поворота	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	77	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий	Комплекс 3		

Развитие двигательных способностей	78	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса	Текущий	Комплекс 3		
------------------------------------	----	--	---------	------------	--	--

Четвертая четверть

Техника безопасности	79	Техника безопасности. ОРУ с б/б мячами на месте.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	80	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 5-7 повторений 20 м. б\б - передачи в движении (восьмерка, треугольник). Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	81	ОРУ в движении. СБУ. Задания с волейбольными мячами в парах. СБУ. Низкий старт Челночный бег 3x10м	3x10 результат	Комплекс 4		
Эстафетный бег. Низкий старт.	82	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафетной палочки в парах, с соблюдением коридора передачи. Эстафета по кругу.	Техника низкого старта	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	83	ОРУ в движении. СБУ. Прием и передача эстафеты в парах. Разбег в 3-5 шага с последующим отталкиванием. Переход через планку.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	84	ОРУ в движении с б/б мячами. СБУ. Прием и передача эстафеты в движении. Разбег в 3-5 шагов с последующим отталкиванием. Переход через планку. Тройной прыжок с места в длину.	Тройной прыжок с места	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Техника и результат прыжка в высоту	86	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Низкий старт, бег по дистанции	87	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Эстафеты с элементами бега и прыжков. Футбол - М. Д пионербол.	Текущий.	Комплекс 4		
Развитие двигательных способностей.	88	ОРУ. СБУ. Упр. с набивными мячами. Круговая тренировка (скакалка, упр. для пресса, для спины, с-с. характера.) Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	. Текущий	Комплекс 4		

Техник приема и передачи эстафеты.	90	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Текущий.	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	85	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Техника передачи эстафеты.	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (прыжок в длину с разбега, 30 м . наклон вперед, подтягивание)	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (подъем туловища за 30 сек. отжимание, челночный бег 3x10м.)Игра.	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Техника бега на 60 м.	94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника бега на короткие дистанции	95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м Встречная эстафеты. Метание на дальность	Результат 30 метров.	Комплекс 4		
Техника бега на 60 метров.	96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Результат 60 метров	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание.	97	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание. Медленный бег 15-20 мин.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание	98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	99	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Метание-результат на дальность.	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	100	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 15-20 мин.	Прыжок в длину - результат	Комплекс 4		
Техника бега на средние дистанции	104	Ору на месте.специальные беговые упражнения. Бег 500-1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 4		
Развитие выносливости	102	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка	Текущий.	Комплекс 4		

Календарно-тематическое планирование 9 класс. 1 четверть 2019-2020г

тема урока	№ урока	содержание	контроль	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	фактически
Техника безопасности Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Текущий.	Комплекс 1		
Техника бега на короткие дистанции.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). 23 повторенья через 150 м. медленного бега.	Текущий.	Комплекс 1		
Техника бега на короткие дистанции.	3	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	30 м. - результат	Комплекс 1		
Техника бега на короткие дистанции.	4	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	60 м. - результат	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	5	Бег 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Комплекс 1		
Развитие выносливости.	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500, 2000 м. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 1		
Техника и тактика бега на средние дистанции	7	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Метание.	Результат в беге 2000м	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	500 м	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега метание.	9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Метание на дальность - результат	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега, метание.	10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность -	Метание на дальность -	Комплекс 1		

		дальность с 5-6 шагов.	результат			
Прыжок в длину с разбега, метание.	11	ОРУ. Пр. упражнения (прыжки на одной, пр. в шаге на правую и левую ноги., выпрыгивание вверх). Тройной прыжок в длину с места.	Результат прыжка в длину	Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега	12	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Результат прыжка в длину	Комплекс 1		
Техника ведения.	13	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения.	14	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	Техника ведения	Комплекс 1		
Техника ведения и остановок	15	Сочетание приемов передвижений и остановок Ведение мяча с обводкой фишек. Бросок в кольцо в прыжке. Игра.	Текущий	Комплекс 1		
Техника ведения и остановок	16	Сочетание приемов передвижений и остановок прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	техника остановки в два шага	Комплекс 1		
Техника броска в кольцо в движении	17	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в движении в парах. Броски после остановки прыжком, и в два шага. Двухсторонняя игра	Текущий	Комплекс 1		
Техника броска в кольцо в движении	18	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в движении в парах. Броски после остановки прыжком, и в два шага. Двухсторонняя игра	Текущий	Комплекс 1		
Техника броска в кольцо в движении	19	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в движении в парах. Броски после остановки прыжком, и в два шага. Контрольное упражнения для оценки броска в кольцо в движении.	Техника и результат броска	Комплекс 1		
Штрафной бросок.	20	Разминка с волейбольными мячами. Сочетание элементов передвижений, передач, бросков, остановок игрока. Учебная игра.	Штрафной бросок.	Комплекс 1		
Техника соединения элементов	21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.	текущий	Комплекс 1		

баскетбола						
Техника соединения элементов баскетбола	22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо. Двухсторонняя игра.	Оценка соединения	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения и защиты	23	Передачи на месте и в движении. Броски в кольцо (остановка прыжком и в два шага). Треугольник, восьмерка.	Текущий	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения и защиты	24	Треугольник, восьмерка. Личная защита. Игровые задания 2x1, 2x2. Учебная игра.	Текущий .	Комплекс 1		
Техника и тактика нападения и защиты	25	Треугольник, восьмерка. Личная защита. Игровые задания 2x1, 2x2. Учебная игра.	Техника восьмерки и треугольника	Комплекс 1		
Умения и навыки игры в баскетбол.	26	ОРУ с б/б мячами. Передачи на месте . Треугольник, восьмерка. Двухсторонняя игра	Текущий	Комплекс 1		
Умения и навыки игры в баскетбол.	27	ОРУ с б/б мячами. Передачи на месте . Треугольник, восьмерка. Двухсторонняя игра	Умения, навыки и правила игры	Комплекс 1		

Вторая четверть 9 классы

Нижняя и верхняя подачи.	28	Верхний прием передача в парах. Нижняя и верхняя подачи. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
Верхний прием. Нижняя подача.	29	Верхняя передача в парах через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Нижняя подача	Комплекс 2		
Верхняя подача	30	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	Верхняя подача	Комплекс 2		
Техника передачи	31	Передачи в парах . Передача в тройках (короткая, длинная передача).	техника передачи	Комплекс 2		

Нападающий удар	32	Ору с в/б мячами. Прием и передача в парах. Нападающий удар с места и в прыжке. Двухсторонняя игра	Текущий	Комплекс 2		
Нападающий удар	33	Ору с в/б мячами. Прием и передача в парах. Нападающий удар с места и в прыжке. Двухсторонняя игра	Текущий	Комплекс 2		
Нападающий удар	34	Ору с в/б мячами. Прием и передача в парах. Нападающий удар с места и в прыжке. Двухсторонняя игра	Техника нападающего удара	Комплекс 2		
Учебная игра.	35	Ору с в/б мячами. Прием – передача в парах, подачи. Двухсторонняя игра.	Текущий	Комплекс 2		
Учебная игра.	36	Ору с в/б мячами. Прием – передача в парах, подачи. Двухсторонняя игра.	Правила игры в волейбол.	Комплекс 2		
Техника безопасности. Акробатика.	37	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки. ОРУ на месте. Кувырки вперед	Текущий	Комплекс 2		
Акробатика	38	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	текущий	Комплекс 2		
Акробатика	39	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Подтягивание и отжимание.	элементы акробатики	Комплекс 2		
Акробатика	40	Контрольная комбинация элементов акробатики. (кувырок, длинный кувырок, стойки, мост, перевороты, прыжки)	соединение элементов	Комплекс 2		
Двигательная подготовленность	41	Тестирование двигательных способностей (челночный бег, наклон, подъем туловища, подтягивание)	двигательная подготовленность	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	42	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок. равновесие	43	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне. Тестирование двигательных способностей	опорный прыжок	Комплекс 2		

Опорный прыжок. равновесие	44	Опорный прыжок ноги, согнув,(м) ноги врозь(д) Упражнения на бревне.	Элементы равновесия	Комплекс 2		
Висы и упоры	45	ОРУ с предметами. Подъем-переворот в упор силой (мальчики). Опускание из упора на низкой перекладине в вис присев (девочки).	Текущий	Комплекс 2		
Висы и упоры	46	ОРУ с предметами. Висы и упоры на параллельных и на разновысоких брусьях. Висы и упоры на перекладине.	подъем переворотом	Комплекс 2		
Висы и упоры	47	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Висы и упоры.	Техника упр. на перекладине и на брусьях	Комплекс 2		
Двигательная подготовленность	48	Тестирование двигательных способностей (челночный бег, наклон, прыжок с места, подтягивание)	двигательная подготовленность	Комплекс 2		

Третья четверть 9 класс

Техника безопасности	49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	Текущий	Комплекс - 3		
Попеременные ходы.	50	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции2 км. б\б- Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	Текущий	Комплекс-3		
б\б - техника нападения						
Попеременные ходы.	51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении на ровной площадке. Прохождение дист-ции2 км. б\б- Ведение с изменением скорости и направления. Броски в кольцо.	скольжение б\б- техника броска	Комплекс-3		
б\б -броски в кольцо.						
Развитие двигательных способностей.	52	ОРУ на месте. Упр. с футбольным мячом. Прием и передач на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Игра.	Текущий	Комплекс 3		
Попеременные ходы.	53	Попеременный двухшажный ход. б\б- Ведение с изменением скорости.	Попеременный ход	Комплекс 3		

			б\б- Техника ведения.			
б\б - техника нападения						
Одновременные ходы.	54	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами.	текущий	Комплекс 3		
б\б - техника броска в кольцо.		б\б- Броски после ведения. Игра.				
Развитие двигательных способностей	55	ОРУ на месте. Прием и передача на месте и в движении в парах Развитие силовых способностей и гибкости. ОФП. Двухсторонняя игра.	Текущий (силовые способности)	омплекс 3		
Одновременные ходы б\б - Техника нападения и защиты.	56	Одновременные ходы. Прохождение дистанции по учебному кругу одновременными ходами. б\б - сочетание элементов нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Текущий	комплекс 3		
Применение ходов в зависимости от рельефа б\б Двухсторон игра.	57	Прохождение дистанции с применением одновременных и попеременных ходов ходов в зависимости от рельефа 2-3 км. Сочетание элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	Одновременные ходы б\б - сочетание элементов	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	58	Упр. с волейбольным мячами. Броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	челночный бег 3x10 м.	Комплекс 3		
Одновременные ходы. б\б - Техника нападения и защиты.	59	Одновременные ходы. Активное разгибание туловища в одновременном безшажном ходе. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		

Применение лыжных хода . Техника нападения и защиты	60	Прохождение дистанции 3-4 км. Б/б двухсторонняя игра	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	61	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо после ведения. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Отжимание.	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	62	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Одновременный одношажный ход. Правила игры	Комплекс 3		
Развитие выносливости б\б - тактика защиты	63	Прохождение дистанции 4-5 км. б\б - игровые задания. Сочетание элементов защиты.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	64	ОРУ с б\б мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие силовых способностей. Двухсторонняя игра	Текущий (двигательные способности)	Комплекс 3		
Коньковый ход. б\б - тактика нападения.	65	Одновременные ходы. Работа руками в одновременном двухшажном коньковом ходе б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	Согласованность работы рук и ног Тактика.	Комплекс 3		
Развитие выносливости Тактика нападения	66	Прохождение дистанции 4-5 км б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения.	текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей.	67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Круговая тренировка.	штрафной бросок.	Комплекс 3		

Техника одновременных ходов б\б- элементы нападения и защиты.	68	Выполнение одновременных ходов на учебном круге. Эстафеты с применением одновременных ходов. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	текущий	Комплекс 3		
Коньковый ход б\б техника и тактика игры	69	Скольжение в коньковом ходе при пологом спуске. Прохождение по учебному кругу коньковым ходом. б\б - сочетание элементов нападения и защиты.	Скольжение в коньковом ходе Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника. б\б- техника и тактика защиты.	70	Подъемы и спуски в средней и низкой стойке. Слалом. Торможение плугом и упором боком. Б\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	71	Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол..Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП.	Текущий	Комплекс 3		
Горная техника в\б - техника элементов волейболы	72	Контрольное прохождение дистанции 3км. Слалом в три - четыре поворота при спуске. в\б - игровые задания. Сочетание элементов нападения и защиты.	Техника элементов волейбола.	Комплекс 3		
Техника и тактика лыжной гонки в\б - техника элементов волейболы	73	Контрольное прохождение дистанции 3 км Сочетание элементов волейбола. Двухсторонняя игра.	Результат лыжной гонки. (элементы волейбола)	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	74	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий (силовые способности)	Комплекс 3		

Применение лыжных ходов на дистанции в/бтехника и тактика нападения	75	Техника одновременных ходов Сочетание элементов волейбола Игровые задания.	Оценить технику торможения Техника элементов	Комплекс 3		
Горная техника	76	Торможение и повороты плугом.	Оценить технику поворота	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	77	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей туловища.	Текущий	Комплекс 3		
Развитие двигательных способностей	78	Двухсторонняя игра. Развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса	Текущий	Комплекс 3		

Четвертая четверть 9 класс

Техника безопасности	79	Техника безопасности. ОРУ с б/б мячами на месте.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	80	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 5-7 повторений 20 м. б\б - передачи в движении (восьмерка, треугольник). Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Низкий старт.	81	ОРУ в движении. СБУ. Задания с волейбольными мячами в парах. СБУ. Низкий старт Челночный бег 3x10м	3x10 - результат	Комплекс 4		
Низкий старт.	82	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт. Прием и передача эстафетной палочки в парах, с соблюдением коридора передачи. Эстафета по кругу.	Техника низкого старта	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	83	ОРУ в движении. СБУ. Прием и передача эстафеты в парах. Разбег в 3-5 шага с последующим отталкиванием. Переход через планку.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техника прыжка в высоту с разбега	84	ОРУ в движении с б/б мячами. СБУ. Прием и передача эстафеты в движении. Разбег в 3-5 шагов с последующим отталкиванием. Переход через планку. Тройной прыжок с места в длину.	Тройной прыжок с места	Комплекс 4		
Техника и	85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с	Прыжок в	Комплекс 4		

результат прыжка в высоту		5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	высоту - результат			
Техника и результат прыжка в высоту	86	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту - результат	Комплекс 4		
Низкий старт, бег по дистанции	87	ОРУ. СБУ. Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Эстафеты с элементами бега и прыжков. Футбол - М. Д пионербол.	Текущий.	Комплекс 4		
Развитие двигательных способностей.	88	ОРУ. СБУ. Упр. с набивными мячами. Круговая тренировка (скакалка, упр. для пресса, для спины, с-с. характера,) Игра	Текущий контроль	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	89	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	. Текущий	Комплекс 4		
Техника приема и передачи эстафеты в коридоре..	90	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Текущий.	Комплекс 4		
Техник приема и передачи эстафеты в коридоре..	91	ОРУ в движении с б/б мячами. Прыжковые упражнения. Прием и передача эстафеты. Игра.	Техника передачи эстафеты.	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (прыжок в длину с разбега, 30 м . наклон вперед, подтягивание)	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Тестирование двигательных способностей	93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. (подъем туловища за 30 сек. отжимание, челночный бег 3x10м.)Игра.	Двигательная подготовленность	Комплекс 4		
Техника бега на 60 м.	94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	Текущий контроль	Комплекс 4		

Техника бега на короткие дистанции	95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м Встречная эстафеты. Метание на дальность	Результат 30 метров.	Комплекс 4		
Техника бега на 60 метров.	96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (мин) на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Результат 60 метров	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание.	97	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание. Медленный бег 15-20 мин.	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание	98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность	Текущий контроль	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	99	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Метание-результат на дальность.	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега.	100	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 15-20 мин.	Прыжок в длину - результат	Комплекс 4		
Техника бега на средние дистанции	101	Ору на месте. специальные беговые упражнения. Бег 500-1000 метров. Упражнения на восстановление дыхания.	Результат в беге 1000 м.	Комплекс 4		
Развитие выносливости	102	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка(темп выполнения, количество повторений выше среднего).	Текущий.	Комплекс 4		

[Введите текст]

Оценка уровня физической подготовленности.

Требования к учащимся 5 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Вис на согнутых руках	22	14	6	21	12	3

[Введите текст]

Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Требования к учащимся 6 класса

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,9	10,4	10,8	10,3	10,6	11,2
Бег 300м	60	66	70	65	70	76
Бег 1000м	4,20	4,40	5,00	5,00	5,20	5,40
Бег 1500м	7,10	7,40	8,20	8,00	8,20	8,50
Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Прыжок в длину с места	174	161	152	160	152	142
Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	85
Метание мяча (150г)	36	29	22	23	18	13
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	7	5	3	20	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	19	13	11	9
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	16	11	5
Поднимание туловища за 30сек	19	18	16	19	17	12
Вис на согнутых руках	23	15	9	20	11	3

[Введите текст]

Поднимание туловища (без фиксации ног)				17	15	13
Лыжные гонки 2км	13,30	14,30	15,30	14,00	15,00	16,00

Требования к учащимся 7 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,6	10,2	10,6	9,9	10,4	11,0
Бег 300 метров	58	63	68	63	68	72
Бег 1000 метров	4,10	4,30	4,50	4,50	5,10	5,30
Бег 1500 метров	6,50	7,10	7,30	7,30	8,00	8,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10,0
Прыжок в длину с места	185	174	161	167	160	152
Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	90
Метание мяча (150 гр)	39	31	26	26	19	15
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	8	6	4	19	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	20	14	10	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	3	18	12	6
Поднимание туловища за 30 сек	21	19	15	20	18	13

[Введите текст]

Вис на согнутых руках	28	19	10	26	16	6
Поднимание туловища (без фиксации ног)				19	15	13
Лыжные гонки 2 км	13,00	14,00	15,00	13,30	14,30	16,00

Требования к учащимся 8 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,2	9,8	10,3	9,6	10,2	11,2
Бег 300 метров	57	62	67	62	67	71
Бег 1000 метров	4,00	4,20	4,40	4,40	5,00	5,30
Бег 2000метров	9,40	10,30	11,30	11,40	12,00	13,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
Прыжок в длину с места	196	185	174	173	167	160
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	95
Метание мяча (150 гр.)	42	37	30	27	20	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	9	7	5	17	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	28	25	20	14	10	5
Гибкость (наклон из положения сидя)	11	9	3	20	14	7

[Введите текст]

Поднимание туловища за 30 сек.	25	21	17	21	20	14
Вис на согнутых руках	31	20	12	14	8	2
Поднимание туловища (без фиксации ног)				22	15	13
Лыжные гонки 3 км	16,00	17,00	18,30	19,30	20,30	22,00

Требования к учащимся 9 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	8,8	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 300 метров	55	60	67	61	66	70
Бег 1000 метров	3,50	4,10	4,30	4,30	4,50	5,10
Бег 2000 метров	8,20	9,30	10,40	10,00	11,00	12,20
Челночный бег 3 x 10 метров	7,7	8,0	8,6	8,0	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	110	100
Метание мяча (150 гр.)	50	45	38	28	22	16
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	10	8	6	18	13	9
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	26	20	15	11	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	12	8	4	20	14	7

[Введите текст]

Поднимание туловища за 30 сек.	28	25	21	22	21	15
Вис на согнутых руках	35	21	15	24	16	8
Поднимание туловища (без фиксации ног)				30	25	20
Лыжные гонки 3 км	15,00	16,00	17,30	19,00	20,00	21,00
Подъём переворотом (количество раз)	4	2	1			