

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Теплое имени кавалера ордена  
Красной Звезды К.Н. Емельянова»  
Тепло-Огаревского района Тульской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей

*предметные области  
"искусство" "технология"  
"физич. культура и спорт"*

№ протокола 1  
*«24» августа* 2018 г.

*Боня М.В.*

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Буева Т.Н. *Т.Н.*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ

«СОШ №2 п. Теплое им. кавалера  
ордена Красной Звезды  
К.Н. Емельянова»

Лобанова Л.В. *Л.В.*  
Приказ от *24.08.18* № *163-осн.*



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название учебного курса:	<u>Физическая культура</u>
Уровень образования:	<u>Основное общее образование</u>
Срок реализации:	<u>2018 – 2023 гг.</u>
Класс (классы):	<u>5 – 9</u>
Составители :	<u>Машков Виктор Васильевич, учитель первой квалификационной категории</u>

Теплое  
2018 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

#### В области познавательной культуры:

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

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

### 5 класс

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения

личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*). Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Спортивные игры*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач

занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднятие ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*.

*Баскетбол*. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол*. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Футбол (мини-футбол)*. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью***. *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).



Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полупагач, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*

**Баскетбол**. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол**. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

## 7 класс

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок. Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Льжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным льжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*

*Баскетбол.* Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину;

взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

## 8 класс

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. **Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы

адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость). **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. **Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. **Футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

## 9 класс

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на



нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Региональный компонент.**

Знания о лучших спортсменах Тульской области в различных видах спорта; история олимпийского движения; участие тульских спортсменов в олимпийских движениях; пропаганда здорового образа жизни в Тульской области, борьба с наркоманией, табакокурением и алкоголизмом.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по Т.Б. Правила Т.Б. при выполнении физических упражнений. Медленный бег 3 мин. Разучивание старта с опорой на одну руку. <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
2		Правила поведения при выполнении физических упражнений. Совершенствование высокого старта. Закрепление старта с опорой на одну руку. к/т- наклон вперед сидя на полу. Линейные эстафеты с этапом 40м	1
3		Совершенствование старта с опорой на одну руку. Совершенствование бег 60 метров с опорой на одну руку. Разучивание прыжка в длину с разбега. К/т- бег 30 метров. <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
4		Бег 60 метров. Закрепление прыжка в длину с разбега. Эстафеты с различными предметами	1
5		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча с 2-3 шагов. К/т- челночный бег 3x10м. Роль физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
6		Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Закрепление метания мяча с 2-3 шагов. Эстафеты с различными предметами	1
7		Метание мяча с 2- 3 шагов. К/т бег в течении 6 мин	1
8		Бег 1000м. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
9	Спортивные игры	Инструктаж по ТБ на занятиях С/И. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Пионербол. <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
10		Закрепление стойки игрока, перемещения в стойке лицом вперед, передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Пионербол. К/т – прыжки в длину с места	1
11		Совершенствование пройденных элементов волейбола. Терминология. Пионербол. К/т- подтягивание на перекладине	1

12		Разучивание передачи над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Пионербол. Комплекс дыхательной гимнастики. <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
13		Закрепление передачи мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Пионербол. Р.К. Развитие игровых видов спорта в Тульском регионе	1
14		Совершенствование передачи мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Разучивание прямого нападающего удара при подбрасывании. Пионербол. <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
15		Передача мяча над собой. Разучивание приема мяча снизу после перемещения. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол	1
16		Закрепление приема мяча снизу после перемещения, прямого нападающего удара при подбрасывании. Разучивание игровых заданий 2:2. Игра в мини-волейбол	1
17		Совершенствование приема мяча снизу после перемещения, прямого нападающего удара при подбрасывании. Разучивание игровых заданий 3:2. Игра в мини – волейбол. <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
18		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов, игровых заданий 2:2, 3:2 Игра в мини-волейбол	1
19		Р.К. Лучшие Тульские спортсмены в игровых видах спорта. Игра в мини-волейбол	1
20		Выполнение комбинаций из освоенных элементов :ловля, передача ,ведение ,бросок	1
21		Учёт выполнения элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок	1
22		Оценка техники ведения мяча различными способами	1
23		Р.К. Лучшие волейболисты Тульской области. Игра в мини-волейбол. <u>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</u>	1
24		Ведение мяча правой и левой рукой в шаге и в беге с изменением направления	1
25	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Совершенствование 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост» из и. п. лежа. Прыжки со скакалкой – совершенствование	1
26		Разучивание кувырка назад. Разучивание лазания по канату в два приема. Прыжки со скакалкой – совершенствование. Р.К. Развитие спортивной гимнастики в Тульской области	1
27		Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами – совершенствование. Закрепление лазания по канату в два приема. Прыжки со скакалкой	1

	<u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	
28	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование лазания по канату в два приема	1
29	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Кувырок назад. Лазания по гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастической скакалкой	1
30	Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Совершенствование акробатического соединения из разученных элементов, лазания по канату в два приема. <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
31	Лазание по канату в два приема. Р.К. Развитие художественной гимнастики в Тульской области	1
32	Опорный прыжок: разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, 80-100 см.). Олимпийские игры древности <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u>	1
33	Закрепление: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Разучивание: ходьба по бревну, приседания и повороты в приседе (д), виса согнувшись и прогнувшись (м)	1
34	Подтягивания хватом сверху на перекладине. Совершенствование опорного прыжка. Закрепление упражнений на бревне (д), виса согнувшись и прогнувшись (м)	1
35	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Совершенствование упражнений на бревне(д), виса согнувшись и прогнувшись (м). Опорный прыжок	1
36	Разучивание: ходьба с перешагиванием через предметы, соскок с бревна прогнувшись (д), упоры на бревне, жерди, перекладине (м). К/т- наклон вперед из положения сидя <u>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</u>	1
37	Двигательные действия. Закрепление - гимнастические упражнения на бревне (д), гимнастические упражнения на перекладине (м). Разучивание поднимание прямых и согнутых ног в висе. <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1

38		Физические качества. Соединение из разученных элементов на бревне (д). Упоры на бревне, жерди и перекладине (м). Гимнастическая полоса препятствий	1
39		Разучивание комплекса упражнений на координационные способности эстафеты	1
40		ЗСУ выполнения упражнений на координационные способности	1
41		Разучивание ОРУ в парах, положение ,подъём с переворотом <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u>	1
42		ЗС ОРУ в парах и упражнения в висах и упорах	1
43	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Разучивание стойки волейболиста. Передача мяча	1
44		Совершенствование стойки волейболиста и передачи мяча. Игра. <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
45		Прием, передача двумя руками снизу	1
46		ЗСУ передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра	1
47		Разучивание приём мяча 2мя руками снизу. Игра. <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
48		Повторение закрепление учёт приёма мяча снизу 2мя руками	1
49		Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. . Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода. <u>Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации</u>
50	Разучивание одновременного бесшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Р.К. Развитие лыжного спорта в Тульской области		1
51	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход. <u>Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>		1
52	Встречные эстафеты без палок		1
53	Разучивание подъема на склон «полуелочкой». Техника выполнения спусков. Совершенствование спуска со склона в средней стойке		1
54	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки		1
55	Техника выполнения подъемов. Совершенствование подъема на склон «полуелочкой», спуска со склона в средней стойке. Разучивание торможения «плугом»		1
56	Подъем на склон «елочкой». Прохождение дистанции в медленном темпе до 2 км. <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы</u>		1

		<u>действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</u>	
57		Совершенствование спуск со склона в средней стойке, торможения «плугом»	1
58		Торможения и повороты «плугом». Прохождение дистанции в медленном темпе до 3км. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам	1
59		Комплекс упражнений на развитие выносливости. Разучивание поворота переступанием	1
60		Лыжные гонки 1 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода	1
61		Закрепление поворота переступанием. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в средней стойке	1
62		Круговая эстафета с этапом 150м. Медленное передвижение на лыжах до 3 км. <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
63		Совершенствование торможений и поворотов. Круговая эстафета с этапом 150м	1
64		Медленное передвижение на лыжах до 3км. Способы закаливания организма	1
65		Обучение технике конькового хода. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	1
66		Закрепление совершенствование техники конькового хода. <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
67	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Разучивание стойки игрока, перемещений в стойке, ведения в низкой стойке	1
68		Повторение ловли и передач мяча 2 руками от груди на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	1
69		Совершенствование броска одной и двумя руками с места. П/и: «Мяч ловцу» <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
70		Р.К. Развитие спортивных игр в Тульской обл. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол	1
71		Разучивание нижней прямой подачи .Игры в мини-волейбол	1
72		Повторение пройденного материала, игра в мини-волейбол	1
73		Р.К. Традиции физкультуры и спорта в Тульской области	1
74		Закрепление совершенствование нижней прямой подачи. Игры <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
75		Выполнение заданий в процессе игры на оценку	1
76		Ознакомление с прыжками и падениями	1
77		Закрепление и совершенствование прыжков и падений при игре в волейбол.	1

		<u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	
78		Учёт техники прыжков и падений при игре в волейбол	1
79		Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по баскетболу. Совершенствование техники ведения, передач и ловли мяча. Разучивание бросков мяча в движении <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
80		Р.К. Участие Тульских спортсменов на международном уровне	1
81		Закрепление бросков мяча в кольцо в движении. Разучивание тактики свободного нападения. Игровые задания 2:1, 3:1	1
82		Р.К. Велоспорт в Тульской области	1
83		Совершенствование и учёт бросков перемещений ловли в движении. <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
84	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Разучивание прыжка в высоту с разбега. К/т- подтягивание на перекладине	1
85		Перестроения разведением и слиянием. Совершенствование прыжка в высоту с разбега	1
86		Р.К. Спорт и его роль в укреплении здоровья в условиях чернобыльской зоны	1
87		Строевые упражнения: перестроения разведением и слиянием. Закрепление прыжка в высоту с разбега. П/и: «Перестрелка» <u>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</u>	1
88		Совершенствование прыжка в высоту с разбега. бросок набивного мяча 1 кг различным способом	1
89		Контроль за индивидуальным физическим развитием. Прыжок в высоту с разбега. Встречные эстафеты	1
90		Р.К. Связь между условиями жизни и состоянием здоровья человека на примере Тульской области. К/Т-прыжок в длину с места <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
91		Совершенствование старта с опорой на одну руку. К/т- челночный бег 3x10м. П/и: «Перестрелка»	1
92		Совершенствование старта с опорой на одну руку. Бег 60м. Эстафеты с различными предметами	1
93		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег на короткие дистанции. К/т – бег 30 метров	1
94		Р.К. Старейшие Тульские спортсмены	1
95		Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча с разбега. К/т- наклон вперед из положения сидя. Эстафеты	1
96	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты	1	



		<u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	
97		Р.К. Великий Тульский конькобежец Евгений Гришин	1
98		Метание мяча на дальность. Эстафеты с палочкой с этапом 30 метров. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные игры	1
99		Контроль за физической подготовленностью. Бег 1000 метров. Спортивные игры	1
100		К/т- бег в течение 6 мин. Спортивные игры. Правила при купании в открытом водоеме	1
101		Р.К. Развитие двигательных качеств через игру лапта в Тульской области	1
102		Кроссовый бег по пересечённой местности прилегающей к школе <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1

### 6 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.  <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
2		К/т- наклон вперед сидя на полу. Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств	1
3		Совершенствование: высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
4		Совершенствование: высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег(3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. К\т- бег 30 метров.  <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
5		Контрольный бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1

6		Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. К\т- челночный бег 3x10м.  <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Терминология метания. К/т бег в течении 6 мин	1
8		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1
9	Спортивные игры	Инструктаж по ТБ на занятиях С/И. Изучение :стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
10		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. К/т – прыжки в длину с места	1
11		Совершенствование пройденных элементов волейбола. Игра по упрощенным правилам. К/т- подтягивание на перекладине	1
12		Совершенствования: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  <u>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</u>	1
13		Совершенствования: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Развитие игровых видов спорта в Тульском регионе	1
14		Совершенствования: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1

	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	
15	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
19	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Р.К. Лучшие Тульские спортсмены в игровых видах спорта	1
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение(6-0). Игра по упрощенным правилам	1
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения, Игра по упрощенным правилам	1

22		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
23		Р.К. Лучшие волейболисты Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
24		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты, комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  <u>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</u>	1
25	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. Изучение нового материала. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м) . Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
26		Р.К. Развитие спортивной гимнастики в Тульской области. Совершенствование: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев(д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.  <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
27		Совершенствование. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев(д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
28		Совершенствование. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1

	<u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u>	
29	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.) ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
30	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.) Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
31	Р.К. Развитие художественной гимнастики в Тульской области. Изучение нового материала. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно - силовых способностей	1
32	Совершенствование. Прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. <u>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</u>	1
33	Совершенствование. Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	Совершенствование. Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
35	Совершенствование. Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
36	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно- силовых способностей	1
37	Изучение нового материала. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед	1

		слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. К\т – наклон вперед из положения сидя	
38		<p>Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.</p> <p><u>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</u></p>	1
39		<p>Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p>	1
40		<p>Совершенствование. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей</p>	1
41		<p>Совершенствование. Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.</p> <p><u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u></p>	1
42		<p>Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей</p>	1
43	Спортивные игры	<p>Инструктаж по Т.Б. Изучение нового материала.. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	1
44		<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стоке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p><u>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</u></p>	1
45		<p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	1
46		<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</p>	1

		<u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	
47		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
48		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол . Развитие координационных способностей.  <u>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</u>	1
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Повторить технику лыжных ходов по программе 5-го класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге)	1
50		Разучить технику одновременного двухшажного хода, обратив внимание на координацию работы рук и ног. Пройти со средней скоростью около 1 км.  <u>Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации</u>	1
51		Р.К. Развитие лыжного спорта в Тульской области. Повторить с целью закрепления и совершенствования технику одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов	1
52		Провести на учебном круге попеременное скольжение без палок, учет по технике попеременного двухшажного хода. Повторить с целью закрепления и совершенствования технику одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов. Пройти со средней скоростью дистанцию в 1 км.  <u>Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
53		Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода.  <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</u>	1

54	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Продолжить обучение технике лыжных ходов. Пробежать 1 км на скорость (предварительная прикидка)	1
55	Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2 км	1
56	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов. Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Повторить технику торможения «плугом»: катание с гор	1
57	Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию на средней скорости с двумя-тремя ускорениями по 100-150 м.  <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
58	Провести занятие на склоне 40-45 градусов; спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты «плугом» при спуске. Принять на оценку технику торможения «плугом». Пройти дистанцию 2 км, выполняя смену лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, делая два-три ускорения по 150-200 м	1
59	Повторить содержание предыдущего урока. Оценить технику спуска в основной стойке. Пройти на скорость дистанцию 2 км-мальчики и 1 км-девочки	1
60	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске «плугом», спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км(девочки и мальчики)	1
61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45 градусов. Пройти дистанцию в 3 км в медленном темпе.  <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
62	Повторить содержание предыдущего урока. Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой хода в зависимости от рельефа местности	1
63	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременных и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1



64		Развивать скоростную выносливость: эстафеты встречные с использованием склонов до 150м, линейные , круговые с этапом до 200 м без палок и с палками.  <u>Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
65		Развивать скоростную выносливость: эстафеты встречные с использованием склонов, линейные, круговые с палками и без палок	1
66		Контрольный урок по лыжной подготовке: принять у задолжников технику лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение в 1 и 2 км.  <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
67	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование . Комбинация из разученных элементов передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	1
68		Совершенствование. Нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  <u>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</u>	1
69		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
70		Изучение нового материала. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра(2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола  <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
71		Р.К. Разучивание спортивных игр в Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1

		пассивным сопротивлением. Игра( 2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	
72		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.  <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
73		Р.К. Традиции физкультуры и спорта в Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	1
74		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра(2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	1
75		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра(2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	1
76		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	1
77		Изучение нового материала. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой(левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	1
78		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой(левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1

		<u>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</u>	
79		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
80		Р.К. Участие Тульских спортсменов на международном уровне. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
81		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей	1
82		Р.К. Велоспорт в Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей	1
83		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей. <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
84	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-30м) . Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. К/т- подтягивание на перекладине	1
85		Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
86		Р.К. Спорт и его роль в укреплении здоровья в условиях х чернойбыльской зоны. Совершенствование. Высокий старт (15-	1

	30м) Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
87	Совершенствование. Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
88	Контрольный. Бег(60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
89	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.  <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
90	Р.К. Связь между условиями жизни и состоянием здоровья человека на примере Тульской области. К/Т-прыжок в длину с места	1
91	К/т- челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагом на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
93	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бег 30 метров.  <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
94	Р.К. Старейшие Тульские спортсмены. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
95	К/т- наклон вперед из положения сидя. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра	1

		«Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	
96		Совершенствование. Равномерный бег(14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
97		Р.К. Великий Тульский конькобежец Евгений Гришин. Совершенствование. Равномерный бег (15 мин.) Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
98		Совершенствование. Равномерный бег (16 мин.) Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
99		Совершенствование. Равномерный бег (17 мин.). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
100		К/т- бег в течение 6 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила при купании в открытом водоеме	1
101		Р.К. Развитие двигательных качеств через игру лапта в Тульской области. Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
102		Учетный. Бег (2000м). Развитие выносливости	1

### 7 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по Т.Б. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег 2 минуты. Совершенствование низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 40м. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	1
2		Комплекс упражнений на развитие быстроты. Совершенствование навыков низкого старта, бега 60 метров. <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
3		Разучивание прыжка в длину с разбега. Повторение метания мяча на дальность. К/т-бег 30 метров	1
4		Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность	1

5		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10метров. <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
6		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега	1
7		Бег на длинные дистанции. К/т- бег 6 минут. Упражнения с культурно-этнической направленностью: обрядовые игры	1
8		Бег 1500 метров. Комплекс физкультпауз. Р.К. Тульские легкоатлеты- участники международных соревнований	1
9		Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
10		К/т – прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
11		К/т – подтягивание на перекладине. Линейные эстафеты	1
12		Бег на длинные дистанции. К/т - наклон вперед из положения сидя	1
13	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Терминология волейбола. Совершенствование перемещений в стойке	1
14		Разучивание передачи мяча двумя руками через сетку. Игровые упражнения 2:3, 3:3. Правила соревнований по волейболу <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
15		Совершенствование перемещений в стойке. Закрепление передачи мяча через сетку. Разучивание прием мяча снизу через сетку	1
16		Ходьба, бег с выполнением заданий. Совершенствование передачи мяча через сетку. Закрепление прием мяча снизу через сетку. Разучивание нижней прямой подачи мяча через сетку	1
17		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование прием мяча снизу через сетку	1
18		Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Бросок мяча из-за головы 1кг	1
19		Передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование прием мяча снизу через сетку, нижней прямой подачи через сетку <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
20		Прием мяча снизу через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Разучивание позиционного нападения 6:0. Учебная игра	1
21		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Закрепление позиционного нападения 6:0. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1

22		Круговая тренировка на развитие выносливости. Разучивание позиционного нападения с изменением позиций. Закрепление комбинаций из освоенных элементов. Учебная игра <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
23		Олимпийские игры современности. Закрепление позиционного нападения с изменением позиций. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1
24		Р.К. Достижения Тульских спортсменов в командных видах спорта. Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	1
25	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения. Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках(м), «мост» из положения стоя (д). Совершенствование лазания по канату в два приема (м), в три приема (д)	1
26		Закрепление кувырок вперед в стойку на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Разучивание стойки на голове с согнутыми ногами(м), кувырок назад в полушпагат (д). Совершенствование лазания по канату в три приема (м), в два приема (д) <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
27		Совершенствование элементов акробатики, лазания по канату. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Оказание первой помощи при травмах	1
28		Закрепление соединения из 3-4 акробатических элементов. Совершенствование лазания по канату. Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	1
29		Строевые упражнения. Совершенствование акробатической комбинации, лазания по канату. Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	1
30		Акробатическая комбинация. Совершенствование лазания по канату. Виды единоборств <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u>	1
31		Лазание по канату. Силовые упражнения в парах	1
32		Разучивание подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе махом назад соскок (м), махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь (д)	1
33		Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Закрепление упражнения в висе(м), на брусьях(д)	1
34		Разучивание опорного прыжка через козла согнув ноги - м (в ширину, высота 100-115 см), ноги врозь – д (в ширину, высота 105-110 см)	1
35	Совершенствование упражнения в висе, (м), на брусьях(д). Закрепление опорного прыжка через козла: согнув ноги (м), ноги врозь (д). Прыжки со скакалкой – совершенствование	1	

36		Гимнастические упражнения на перекладине (м), брусьях (д)	1
37		Прыжки со скакалкой. Совершенствование опорного прыжка через козла <u>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</u>	1
38		Совершенствование опорного прыжка через козла; упражнений в равновесии (д), подтягивание на перекладине. (м)	1
39		Опорный прыжок через козла. Танцевальные движения. Подтягивание в висе – совершенствование	1
40		Подтягивание в висе. Контроль за техникой выполнения упражнений. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах – совершенствование	1
41		Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий <u>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</u>	1
42		Р.К. Тульские гимнасты – участники олимпийских игр. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах – совершенствование	1
43	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование ведения мяча с изменением направления; передачи мяча со сменой мест. Разучивание игры в группах 3х3	1
44		Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника; ловли и передачи мяча в движении. Закрепление игры в группах 3х3 <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
45		ОРУ с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника; игры в группах 4х4	1
46		Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование игры в группах 4х4 <u>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</u>	1
47		Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра. Р.К. Достижения Тульских команд в спортивных играх	1
48		Совершенствование навыка поворота на месте назад и вперед. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование одновременного двухшажного года. Эстафета с передачей палок	1



50	Совершенствование одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км <u>Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации</u>	1
51	Закрепление одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Эстафета с передачей палок	1
52	Совершенствование техники выполнения торможения плугом, упором. Разучивание подъем елочкой. Прохождение дистанции 1 км	1
53	Применение лыжных мазей прохождение отрезков 300м 2-3 раза. Игра «как по часам» <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
54	Разучивание одновременного одношажного хода прохождение дистанции 3,5км	1
55	Свободное катание по среднепересечённой местности. Совершенствование торможение плугом, упором. Закрепление подъем елочкой. Игра «Гонки с выбыванием»	1
56	Разучивание одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
57	Закрепление одновременного одношажного хода. Совершенствование подъем елочкой. Совершенствование техники выполнения спуска	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км <u>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</u>	1
59	Совершенствование техники выполнения подъема в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом	1
60	Спуски с горы в средней и высокой стойке с преодолением препятствий	1
61	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2км	1
62	Одновременный одношажный ход. Разучивание техники выполнения поворота на месте махом	1
63	Совершенствование подъем скользящим шагом. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 4 км <u>Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации</u>	1
64	Р.К. Основные этапы развития ФК в России и Тульской области. Совершенствование техники выполнения поворота махом. Прохождение дистанции 2,5 км	1
65	Прохождение дистанции 3 км	1

66		Свободное катание по среднепересечённой местности	1
67	Спортивные игры	Инструктаж по ТБ на занятиях единоборствами. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и на его координационные способности	1
68		Разучивание стоек и перемещений. Подвижные игры с элементами единоборств «Выталкивание из круга». Бой петухов <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
69		Закрепление техники стоек и перемещений. Разучивание приёмов борьбы за выгодное положение	1
70		Совершенствование техники стоек и перемещений .Закрепление техники приёмов борьбы за выгодное положение	1
71		Учёт техники стоек и перемещений .Совершенствование техники приёмов борьбы за выгодное положение. Р.К. Достижения Тульских борцов на соревнованиях различного уровня	1
72		История развития олимпийского движения в России. Учёт техники приёмов борьбы за выгодное положение	1
73		Инструктаж по Т.Б. Совершенствование броска по кольцу после ловли мяча; нападения быстрым прорывом; перехвата мяча. Учебная игра	1
74		Правила спортивных соревнований по мини- баскетболу. Учебная игра	1
75		Совершенствование броска по кольцу после ловли мяча с пассивным противодействием. Учебная игра	1
76		Тактика игры с изменением позиций. Учебная игра	1
77		Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Игра по правилам мини-баскетбола <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
78		Р.К. Спорт и его роль в укреплении здоровья в условиях чернобыльской зоны .Игра по правилам мини-баскетбола	1
79		Комплекс упражнений на развитие координации. Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Игра по правилам мини-баскетбола	1
80		Оценка техники броска мяча в кольцо в прыжке с расстояния 4.8 м. Игра по правилам <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
81		Обучение броску мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой на занятиях баскетболом	1
82		Закрепление броска мяча снизу с боку согнутой и прямой рукой	1
83		Совершенствование и учёт броска мяча с боку, снизу согнутой и прямой рукой при игре в мини - баскетбол <u>Умение работать индивидуально и в группе</u>	1
84	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения	1

85	Правила соревнований. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции ( 50-60 м). К\т- подтягивание на перекладине	1
86	Линейная эстафета, Специальные беговые упражнения. ОРУ <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
87	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Р.К. Знаменитый конькобежец олимпийский чемпион Евгений Гришин	1
88	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние	1
89	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 гр) с 3-5 шагов на дальность	1
90	Р.К. Традиции физкультуры и спорта в Тульской области. К\т- прыжок в длину с места	1
91	К\т- челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
92	Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1
93	Р.К. Достижения Тульских и отечественных спортсменов на олимпиадах. К\т- бег 30 метров .Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (15 мин)	1
94	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Бег (16 мин.)Р.К. Развитие «Лапты» в Тульской области	1
95	К\т-наклон вперед из положения сидя. Бег (17 мин) <u>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</u>	1
96	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» <u>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</u>	1
97	Развитие двигательных качеств через игру «Лапта». Бег (18мин).Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Понятие о темпе упражнения	1
98	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Прыжок в высоту с разбега	1
99	Р.К. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Спортивная игра «Лапта»	1
100	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. К\т – бег 6 минут	1
101	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование низкого старта. Эстафеты с различными предметами <u>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой</u>	1
102	Р.К. Тульские спортсмены призёры олимпийских игр. Спортивная игра «Лапта»	1

**8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Лёгкая атлетика	1. Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2. Достижения отечественных спортсменов в лёгкой атлетике.. 3. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 4. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
2.		1. Выполнить ОРУ в движении, провести линейную эстафету между командами с этапом до 40 м. 2-3 раза. 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 3. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 м. с высокого старта. 4. Медленный бег до 3 мин. с 2 ускорениями по 50-60 м.	1
3.		1. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Линейная эстафета. 3. Бег 30 м. с высокого старта на результат. 4. Медленный бег до 4 мин. с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
4.		1.Провести прыжковые упражнения (многоскоки). 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона ( игра «Старты с преследованием»). 3. Проверить скоростно-силовые качества учащихся в прыжках в длину с места. 4. Провести бег до 5мин.	1
5.		1.Провести учёт освоения техники низкого старта и стартового разгона в беге на 30 м. 2.Повторить технику прыжка в длину с разбега (подбор разбега). 3. Провести бег до 6 мин. 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
6.		1.Провести учёт в беге на 60 м. с низкого старта. 2. Совершенствовать разбег и отталкивание при прыжках в длину. 3. Провести бег до 7мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1
7.		1.ОРУ в виде зарядки. 2. Совершенствовать технику в прыжках в длину с разбега. 3. Учить метанию мяча с 4-5 шагов. 3. Провести бег до 8мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1
8.		1.Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения ). 2. Прыжок в длину с разбега на результат. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Провести бег до 9 мин. с 3 ускорениями до 100м.	1
9.		1.Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств . 2. Совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 3. Провести десятиминутный бег с 2-3 ускорениями по 80-100м.	1
10.		1.Учить преодолению полосы препятствий из 4-5 препятствий. 2. Провести учёт в метании 150г. мяча на дальность с разбега. 3. Провести десятиминутный бег с ускорением на финише	1
11.		1. Общеразвивающие упражнения в парах. 2. Бег 2000м. – мальчики и 1500м. – девочки на результат. 3. Игра «Пионербол».	1

12.		1. Совершенствовать качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. 2. Принять зачёты у задолжников по бегу, прыжкам и метанию мяча. Подвести итоги. 3. Провести спортивную игру «Лапта».	1	
13.	Баскетбол.	1. Правила безопасности на уроках по спортивным играм 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 3. Повторить различные передачи мяча и учить броску по кольцу после ведения. 4. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
14.		1. Повторить упражнения со скакалками. 2. Закрепить технику броска по кольцу после ведения. 3. Учить технике штрафного броска двумя руками. 4. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1	
15.		1. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2. Совершенствовать технику броска по кольцу после ведения, штрафного броска. 3. Учить передачам в парах при движении вперёд. 4. Прыжки в длину с места—КУ.	1	
16.		1. Разучить комплекс упражнений с гантелями (мальчики) и с набивными мячами 2кг (девочки). 2. Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола: броски по кольцу после ведения; штрафной бросок; передачи в парах в движении. 3. Провести эстафету с включением пройденных элементов.	1	
17.		1. Закрепить комплекс упражнений с гантелями (мальчики) и с набивными мячами (девочки). 2. Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. 3. Учебная игра в баскетбол 4x4 с заданиями в защите и нападении.	1	
18.		1. Совершенствовать комплекс упражнений с гантелями и набивными мячами. 2. Тренировка в подтягивании- мальчики и поднимании туловища-девочки. 3. Контроль техники штрафного броска. 4. Учебная игра в баскетбол 4x4.	1	
19.		Волейбол.	1. Для развития ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2-3 препятствий в зале. 2. Повторить основную стойку волейболиста, технику передачи мяча сверху. Игра в парах. 4. Упражнение на развитие скоростных качеств: броски и ловля мяча (1кг.- девочки, 2кг.- мальчики).	1
20.			1. Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. 2. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приёму мяча снизу. Игра в парах, тройках. 4. Упражнения на развитие скоростных качеств: броски и ловля мяча 1 и 2кг.	1
21.	1. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Тренировка в подтягивании- мальчики и поднимании туловища-девочки. 2. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. 3. Учить технике прямой нижней подачи мяча. 4. Броски и ловля мяча – КУ.		1	
22.	1. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. 3. Контроль двигательной подготовленности в подтягивании на перекладине мальчики и поднимании туловища-девочки.		1	

23.		1.ОРУ. 2. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху, технику прямой нижней подачи мяча. 3. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола.	1
24.		1.ОРУ. 2. Контроль техники передачи мяча сверху. 3. Совершенствовать технику прямой нижней подачи мяча. 4. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. . Познакомить с игрой «Картошка», «Мяч в воздухе»	1
25.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху, технику прямой нижней подачи мяча. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. 3.. Познакомить с игрой «Картошка», «Мяч в воздухе».	1
26.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Основная стойка волейболиста, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. 3.Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1
27.		1.Совершенствовать элементы волейбола. Игра в парах. 2. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. 3. Подведение итогов.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики	1.Правила безопасности на уроках по гимнастике. 2. Комплекс упражнений типа зарядки, 3-4 упражнения на полу. 3. Учить кувыркам вперёд и назад слитно. Совершенствовать технику лазания по канату. 4. Подвижные игры «Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой». Мяч - 3кг.	1
29.		1.Строевые упражнения: выполнение команды «Прямо». 2. Закрепить комплекс УГГ. 3. Разучить: с мальчиками длинный кувырок с места; с девочками – из стойки на лопатках переворот в полу-шпагат. Совершенствовать технику лазания по канату. 4. Подвижные игры «Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой».	1
30.		1.Рассказать учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 2. Совершенствовать технику исполнения комплекса УГГ. 3. Закрепить акробатические упражнения: мальчики – длинный кувырок с места; девочки – из стойки на лопатках переворот в полу-шпагат. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках прогнувшись, с девочками - переход с моста на одн	1
31.		1. Совершенствовать технику исполнения комплекса УГГ, выборочно поставить оценки. 2. КУ – наклоны вперёд, сидя на полу. 3. Совершенствовать технику лазания по канату, кувырки вперёд и назад слитно, закрепить стойку на голове и руках – мальчики, переход с моста на одно колено, кувырок назад в полу-шпагат – девочки. 4. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1
32.		1.Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков. 2. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперёд и назад слитно. 3.Совершенствовать технику выполнения мальчики – длинный кувырок, стойку на голове и руках, лазание по канату, девочки – из стойки на лопатках переворот в полу-шпагат, переход с моста на одно колено.	1

33.	1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Проверить на оценку: у мальчиков – длинный кувырок прыжком с места; у девочек – кувырок назад в полу-шпагат. 3. Совершенствовать акробатические упражнения, разучить: мальчики и девочки соединение из 3-4 элементов.	1
34.	1.Провести серии прыжков со скакалкой – 3х30сек. 2. КУ – мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук. 3. Совершенствовать акробатические упражнения, соединение, лазание по канату.	1
35.	1.Повторить серии прыжков со скакалкой -3х30сек. 2. Проверить на оценку: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено. 3. Совершенствовать технику лазания по канату, технику слитного исполнения акробатического соединения. 4. Игра – эстафета с гимнастическими обручами.	1
36.	1.Совершенствовать строевые упражнения. 2. Провести общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 3. Принять на оценку технику исполнения акробатического соединения. 4.Разучить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор и опускание в упор присев. Совершенствовать технику лазания по канату, мост.	1
37.	1.Комплекс упражнений с гимнастическими палками. 2. Лазание по канату на скорость на оценку. 3. Закрепить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор и опускание в упор присев. Разучить: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробат	1
38.	1.Комплекс упражнений с гимнастическими палками. 2. Совершенствовать: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор и опускание в упор присев, мост. Закрепить: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1
39.	1.Комплекс упражнений с гимнастическими палками. 2. Проверить на оценку у мальчиков переворот в упор толчком двух ног, у девочек прыжок в упор и опускание в упор присев. 2. Совершенствовать мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой, мост. Учить соединению из 2-3 элементов.	1
40.	1.Провести общеразвивающие упражнения с набивными мячами или гантелями 2-3 кг. 2. КУ – мост. 3. Совершенствовать мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой, Закрепить соединение из 2-3 элементов. Провести тренировку в лазании по канату – девочки, подтягивании на перекладине – мальчики.	1

41.		1. Упражнения с набивными мячами 2-3кг. (различные броски и ловля). 2. На оценку: мальчики – из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. 3. Совершенствовать соединение из трёх элементов на низкой перекладине. 4. Учить опорному прыжку: мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 110см.); девочки – прыжок боком через коня с пов	1
42.		1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Техника выполнения соединения на низкой перекладине на оценку. 3. Закрепить технику опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании – мальчики; в поднимании туловища – девочки.	1
43.		1.Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка. 3. КУ – преодоление 5 препятствий в зале. 4. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1
44.		1.Повторить упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. 2. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. 3. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1
45.		1.С цель развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах мальчиков и девочек. Девочки – акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок. Мальчики – гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. 2. Игра – эстафета с обручами.	1
46.		1.Повторить строевые упражнения: повороты в движении направо и налево, команду «Прямо». 2. Повторить гимнастическую полосу препятствий по группам. 3. Провести игру – эстафету.	1
47.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Провести учёт в подтягивании на перекладине – мальчики, поднимании туловища из положения лёжа - девочки. 3. Игра – эстафета с преодолением 2 - 3 препятствий.	1
48.		1.Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. 2. Досдача контрольных упражнений.	1
49.	Лыжная подготовка.	1.Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. 2. Повторить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. 3. Провести встречную эстафету с этапом до 100м. без палок. 4. Пройти в медленном темпе до 1000м.	1
50.		1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного ходов. 2. Пройти дистанцию 1км. на время.	1
51.		1.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, закрепить технику одновременного одношажного хода и технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 2. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. 3. Круговая эстафета с этапом до 200м. 4. Пройти в медленном темпе дистанцию 1,5км.	1



52.	1.Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Учить технике конькового хода. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Круговая эстафета с этапом до 200м. 4. Пройти в медленном темпе дистанцию 1,5км.	1
53.	1.Совершенствовать технику одновременных ходов, закрепить технику конькового хода. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного одношажного хода . 3. Провести встречную эстафету с этапом до 100м. 4. Пройти дистанцию 1,5км. в среднем темпе.	1
54.	1.Совершенствовать технику конькового хода. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного бесшажного хода. 2. Провести круговую эстафету с этапом до 200м. 3. Пройти дистанцию 2км. со средней скоростью.	1
55.	1.Совершенствовать технику конькового хода. 2. Провести встречную эстафету с этапом до 100м. 3. Пройти дистанцию 2км. с чередованием ходов.	1
56.	1.Провести круговую эстафету с этапом до 200м. Принять на оценку технику конькового хода. 3.Пройти дистанцию до 2км. в медленном темпе с чередованием различных ходов.	1
57.	1.Повторить технику спусков со склона до 60 градусов в средней стойке, подъёму ёлочкой. 2. Пройти дистанцию до 2км. в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
58.	1.Закрепить технику спусков в средней стойке и подъём ёлочкой на склоне до 60 градусов. Повторить торможение плугом, поворот плугом. 2. Пройти дистанцию до 2км. в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
59.	1.Совершенствовать технику подъёмов и спусков, закрепить торможение плугом, спуск с поворотами вправо и влево. 2. Пройти дистанцию до 2км. со средней скоростью.	1
60.	1.Закрепить спуск с поворотами вправо и влево, совершенствовать технику подъёма ёлочкой, торможение плугом, спуска со склона в средней стойке. 3. Пройти дистанцию до 3км. со средней скоростью.	1
61.	1.Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, технику подъёма ёлочкой, торможение плугом. 2. Пройти дистанцию 2км. на время мальчики и девочки.	1
62.	1.Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом, поворот плугом, подъём «ёлочкой» 2. Пройти дистанцию 3км. со средней скоростью.	1
63.	1.Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, закрепить технику поворота плугом. 2. Техника торможения «плугом» на оценку. 3. Пройти дистанцию 3км. со средней скоростью.	1
64.	1.Совершенствовать навыки катания с горок, технику поворота плугом. 2. Пройти дистанцию до 3,5км. со средней скоростью.	1
65.	1.Совершенствовать навыки катания с горок. 2. Техника поворота плугом на оценку. 3. Пройти дистанцию до 3,5км. с чередованием ходов в зависимости от рельефа местности.	1

66.		1. Совершенствовать навыки катания с горок . 2. Спуски с поворотами на оценку. 3. Пройти дистанцию до 3,5км. с чередованием ходов в зависимости от рельефа местности.	1
67.		1. Совершенствовать навыки катания с горок, спуски и подъёмы на скорость. 2. Пройти дистанцию до 3,5км. с чередованием ходов в зависимости от рельефа местности.	1
68.		1. Лыжные гонки на 2км. мальчики и девочки. 2. Совершенствование техники катания с горок.	1
69.		1. Пройти дистанцию до 3,5км. с преодолением препятствий, с чередованием ходов в зависимости от рельефа местности. 2. Совершенствовать технику катания с горок.	1
70.		1. Пройти дистанцию до 4км. с преодолением препятствий, с чередованием ходов в зависимости от рельефа местности. 2. Совершенствовать технику катания с горок.	1
71.		1. Контрольные соревнования на дистанции 3км. девочки и мальчики. 2. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
72.		1. Приём у задолжников контрольных упражнений. Катание с горок. 2. Подведение итогов лыжной подготовки.	1
73.	Баскетбол	1. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. 2. Бег до 3мин. ОРУ с набивными мячами в парах: мальчики с мячами 3кг., девочки – 2кг. 3. Разучить технику штрафного броска, действия игроков в зонной защите (опека игрока), совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах. 4. Эстафета с ведением мяча змейкой между стоек.	1
74.		1. Для развития выносливости бег до 3мин. ОРУ с набивными мячами. 2. Закрепить технику штрафного броска, действия игроков в зонной защите. Совершенствовать броски по кольцу после ведения. Эстафета с ведением мяча змейкой и передачей одной рукой. 3. КУ – поднятие туловища за 30сек.	1
75.		1. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Три серии прыжков по 30сек. 2. Совершенствовать технику штрафного броска, действия игроков в зонной защите, технику бросков по кольцу после ведения, технику передачи мяча со сменой мест в парах, ведения с изменением направления. 3. Учебно – тренировочная игра 4х4.	1
76.		1. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками, серии прыжков по 30сек. 2. Совершенствовать технику штрафного броска, действия игроков в зонной защите, технику бросков по кольцу после ведения. 3. КУ – челночный бег 3 х 20м.	1
77.		1. Бег до 3мин. 2. Учёт по технике и количеству попаданий в кольцо с линии штрафного броска. 3. Повторить ранее пройденные упражнения по баскетболу. 4. Учебно – тренировочные игры в баскетбол по упрощённым правилам 3 х 3 и 4 х 4.	1
78.		1. Повторить ранее пройденные упражнения по баскетболу. 2. Количество попаданий в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. 3. Провести учебно – тренировочные игры в баскетбол по упрощённым правилам.	1

79.	Лёгкая атлетика в зале	1.Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Правила самоконтроля. 2. Строевые упражнения: полуповороты направо и налево. 3. ОРУ с гимнастическими скакалками, серии прыжков по 30сек. 4. Учить прыжку в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. 5. Медленный бег до 3мин.	1
80.		1.Строевые упражнения: полуповороты направо и налево. 2. ОРУ с гимнастическими скакалками, серии прыжков по 30сек. 3. Закрепить технику прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 4. Провести игру «Перестрелка». Медленный бег до 3мин.	1
81.		1.Строевые упражнения: перестроения в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны. 2. . ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. 3. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. 4. Медленный бег до 3мин.	1
82.		1.Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. 3. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. 4. Медленный бег до 4мин.	1
83.		1..Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. 3. Технику прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега на оценку. 4. Медленный бег до 4мин.	1
84.		1.Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. 3. Прыжки в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега на результат. 4. Медленный бег до 4мин.	1
85.		1.Повторить перестроения. 2. ОРУ с набивными мячами в парах: девочки с мячами 2кг., мальчики – 3кг. 3. Провести низкий старт с преследованием. Повторить броски и ловлю мяча. 4. Медленный бег до 4мин.	1
86.		1. ОРУ с набивными мячами в парах: девочки с мячами 2кг., мальчики – 3кг. 2. Провести низкий старт с преследованием. 3. КУ - броски и ловля мяча. 4. Медленный бег до 4мин.	1
87.		1.ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Баскетбол: повторить броски по кольцу после ведения; штрафной бросок; учебно-тренировочные игры 4х4 и 5х5 с заданиями учителя.	1
88.		1.Комплек упражнений с гимнастическими скакалками. КУ – прыжки через скакалку за 1мин. 2.. Баскетбол: закрепить броски по кольцу после ведения; штрафной бросок; учебно-тренировочные игры 4х4 и 5х5 с заданиями учителя.	1
89.	1.Комплек упражнений типа зарядки. 2. Волейбол: повторить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижнюю прямую подачу; нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
90.	1.Комплек упражнений типа зарядки. 2. Волейбол: закрепить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; нижнюю прямую подачу. Игра по упрощенным правилам.	1	
91.	Лёгкая атлетика на	1.Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2. Упражнения в парах на сопротивление. 3. Повторить высокий,	1

	спортивной площадке.	низкий старт. Бег 60 м. с низкого старта – контрольное упражнение. 4. Медленный бег до 5мин.	
92.		1.Упражнения в парах на сопротивление. 2. Учить прыжкам в длину с разбега с 15-20 шагов. 3. Медленный бег до бмин.	1
93.		1.Упражнения в парах на сопротивление. 2. Закрепить технику прыжка с разбега 15-20 шагов. Учить метанию мяча 150г. на дальность с разбега. 3. Медленный бег до бмин.	1
94.		1.ОРУ в движении по кругу. 2. Совершенствовать технику прыжка с разбега 15-20 шагов. Закрепить технику метания мяча на дальность с разбега. 3. Медленный бег до бмин.	1
95.		1..ОРУ в движении по кругу. 2.Техника прыжка с разбега 15-20 шагов на оценку. 3.Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. 4. Медленный бег до бмин.	1
96.		1.ОРУ в движении по кругу. 2. Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов на результат. 3.Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. 4. Медленный бег до бмин.	1
97.		1.ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Линейная эстафета с этапом до 60м. 3. Техника метания мяча на дальность с разбега на оценку.. 3. Медленный бег до бмин.	1
98.		1. ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Линейная эстафета с этапом до 60м. 3. Метание мяча на дальность с разбега на результат. 3. Медленный бег до бмин.	1
99.		1.ОРУ в движении. 2. Бег на 2000м. мальчики и девочки на результат. 3. Подвижная игра «Картошка».	1
100		1.ОРУ в движении. 2. КДП – бег 30 м. с высокого старта на результат. 3. Подвижная игра «Картошка».	1
101		1.ОРУ в движении. 2. КДП – подтягивание на перекладине из вися. 3. Подвижная игра «Лапта».	1
102		1.ОРУ в движении. 2. Подвижная игра «Лапта». 3. Подвести итоги успеваемости. Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде.	1

### 9 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	1. Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2.Мировые достижения в лёгкой атлетике. 3. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 4. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
2.		1. Выполнить ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 3. Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. 4. Прикидка в беге на 30 м. с высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 3 мин.	1
3.		1.Рассказать о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. 2. Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. 3. Бег 30 м. с высокого старта на результат. 4 Бег в медленном темпе до 4мин.	1

4.		1. Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20м. 3. Проверить скоростно-силовые качества учащихся в прыжках в длину с места. 4. Бег в медленном темпе до 5мин.	1
5.		1. Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега 15-20м. 3. Провести бег до 6 мин. 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
6.		1. ОРУ в движении. 2. Провести учёт в беге на 60 м. с высокого старта. 3. Совершенствовать разбег и отталкивание при прыжках в длину. 4. Провести бег до 7мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1
7.		1. ОРУ в движении. 2. Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки. 3. Совершенствовать технику в прыжках в длину с разбега. 4. Учить метанию мяча с 4-5 шагов. 5. Провести бег до 8мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1
8.		1. Упражнения в парах на сопротивление 2. Прыжок в длину с разбега на результат. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Провести бег до 9 мин. с 3 ускорениями до 100м.	1
9.		1. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. 2. Совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 3. Провести десятиминутный бег с 2-3 ускорениями по 80-100м.	1
10.		1. Учить преодолению полосы препятствий из 4-5 препятствий. 2. Провести учёт в метании мяча 150г. на дальность с разбега. 3. Провести бег в медленном темпе до 11 мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1
11.		1. Общеразвивающие упражнения в парах. 2. Бег 2000м. – мальчики и 1500м. – девочки на результат. 3. Игра «Пионербол».	1
12.		1. Совершенствовать качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. 2. Принять зачёты у задолжников по бегу, прыжкам и метанию мяча. Подвести итоги. 3. Провести спортивную игру «Лапта».	1
13.	Баскетбол	1. Правила безопасности на уроках по спортивным играм 2. Повторить различные передачи мяча, поворот на месте, броски по кольцу после ведения. Совершенствовать технику передач мяча в движении. 4. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	1
14.		1. Провести ОРУ в парах на сопротивление – основные группы мышц. 2. Учить технике ведения правой и левой рукой. Совершенствовать технику передач мяча в движении в парах. 3. Провести командную эстафету с набивными мячами 2-3кг.	1
15.		1. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2. Закрепить технику ведения мяча одной рукой, повторить технику передач мяча в движении и броски по кольцу после ведения. Поставить оценки нескольким учащимся. Учить броску по кольцу в прыжке. Игра-эстафета с набивными мячами 2-3кг.	1
16.		1. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой 2. Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке.	1

		Учить действиям двух нападающих против одного защитника. 3. Прыжки в длину с места—КУ. 4. Провести игру «Собачка».	
17.		1.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. 2. Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и поднимании туловища из положения лёжа (девочки). 3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5 по упрощённым правилам..	1
18.		1.Совершенствовать комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Тренировка в подтягивании- мальчики и поднимании туловища-девочки. Повторить технику штрафного броска. 4. Учебная- тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5.	1
19.	Волейбол	1.Совершенствовать комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Тренировка в подтягивании- мальчики и поднимании туловища-девочки. Повторить технику штрафного броска. 4. Учебная- тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5.	1
20.		1.Комплек упражнений в движении. 2.Закрепить технику передач и приёма в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. 3. Упражнения на развитие скоростных качеств: броски и ловля мяча 1 и 2кг.	1
21.		1.Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.. 2. Совершенствовать технику передач и приёма в тройках со сменой мест после передачи, нижнюю прямую подачу. 3. Броски и ловля мяча – КУ.	1
22.		1.Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2. Тренировка в подтягивании на перекладине мальчики и поднимании туловища-девочки. 3. Совершенствовать технику передач и приёма в тройках со сменой мест после передачи, нижнюю прямую подачу.	1
23.		1.ОРУ. 2. Контроль силовой подготовки в подтягивании- мальчики и поднимании туловища-девочки. 3. Совершенствовать технику передач и приёма в тройках со сменой мест после передачи, нижнюю прямую подачу. 3. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола.	1
24.		1.ОРУ. 2. Контроль техники передачи мяча сверху и приёма снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Учить приёму мяча снизу после подачи. 4. Провести игру «Картошка», «Мяч в воздухе»	1
25.		1.Комплек упражнений типа зарядки. 2. Закрепить технику приёма мяча снизу после подачи.. 3. Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть в три передачи с подачей мяча снизу с расстояния 5-6 м. от сетки (девочки).	1
26.		1.Комплек упражнений типа зарядки. 2. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. 3. Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть в три передачи с подачей мяча снизу с расстояния 5-6 м. от сетки (девочки).	1

27.		1 Комплекс упражнений типа зарядки. 2.Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания – играть в три передачи с подачей мяча снизу с расстояния 5-6 м. от сетки (девочки). 3. Подведение итогов.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики	1.Правила безопасности на уроках по гимнастике. 2. Провести общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. 3. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпад вперёд и кувырку вперёд в группировке, sedu углом на бревне (высота 110см.). Мальчики: учить лазанию по канату на руках и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.	1
29.		1..Повторить строевое упражнение – повороты в движении направо и налево. 2. Закрепить общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. 3. . Девочки: повторить равновесие на одной ноге, выпад вперёд и кувырок вперёд в группировке, сед углом на бревне (высота 110см.). Мальчики: повторить лазанию по канату на руках и из упора присев стойку на голове и руках силой прогнувшись.	1
30.		1Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. 2. Совершенствовать общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление, упражнения п.3 урока 2(29). 3 . Девочки: разучить соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: учить длинному кувырку с 3-4 шагов разбега.	1
31.		1. Совершенствовать повороты в движении. 2. КУ – наклоны вперёд, сидя на полу. 3. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.	1
32.		1Отрабатывать четкость поворотов в движении. 2. Проверить на оценку у мальчиков лазание по канату на руках; у девочек – сед углом на бревне. 3.Совершенствовать технику акробатического соединения. Мальчики: учить лазанию в два приёма на скорость; девочки: учить подниманию туловища.	1
33.		1.ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Проверить на оценку: у мальчиков – стойку на голове и руках силой из упора присев; у девочек – кувырок вперёд с выпада вперёд. 3. Совершенствовать технику акробатического соединения, длинный кувырок, девочки – мост из положения стоя - встать.	1
34.		1.Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. 2. КУ – мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук. 3. Совершенствовать акробатическое соединение. Мальчики: тренировать лазание по канату в два приёма на скорость; девочки: поднятие туловища.	1
35.		1.Совершенствовать общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. 2. Проверить на оценку: мальчики – длинный кувырок с 3-4 шагов разбега ; девочки – мост из положения стоя -- встать. 3. Совершенствовать акробатическое соединение. Тренировать лазание по канату на скорость – мальчики; поднятие туловища из положения лёжа на спине – девочки.	1
36.		1. Провести общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 2. Принять на оценку технику исполнения акробатического соединения. 3. Продолжить	1

		тренировать лазание по канату на скорость – мальчики; поднимание туловища из положения лёжа на спине – девочки. Провести игру – эстафету с набивными мячами.	
37.		1.Повторить упражнения с гимнастическими палками. 2. Мальчики - лазание по канату на скорость на оценку. 3. Учить: мальчики – перевороту силой на низкой перекладине; девочки – вису согнувшись (вначале на гимнастической стенке) на низкой жерди брусьев. Продолжить тренировку в поднимании туловища. 4. Игра – эстафета с набивными мячами.	1
38.		1.Учить перестроению из 1 колонны в 2,3.4 в движении, совершенствовать повороты в движении. Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками. 2.Закрепить : мальчики – переворот силой на низкой перекладине; девочки – вис согнувшись на низкой жерди брусьев. Учить: мальчики – размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из вися; девочки – вис прогнувшись (с помощью	1
39.		1.ОРУ с набивными мячами. Повторить строевые упражнения предыдущего урока. Совершенствовать : мальчики – переворот силой на низкой перекладине; девочки – вис согнувшись на низкой жерди брусьев. Закрепить: мальчики – размахивание на высокой перекладине и соскок назад, переворот в упор из вися; девочки – вис прогнувшись (с помощью). Игра – эстафета с преодолением 2-3 препятствий.	1
40.		1.Закрепить строевые упражнения. Провести общеразвивающие упражнения с набивными мячами или гантелями 2-3 кг. 2. КУ – мост. 3. Совершенствовать: мальчики – технику соскока из размахивания назад на высокой перекладине, повторить переворот в упор; девочки – повторить упражнения на низкой жерди брусьев, разучить вис на подколенках и соскок в упор присев.	1
41.		1.Совершенствовать строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами 2-3кг. (различные броски и ловля). 2. На оценку: мальчики –переворот в упор на низкой перекладине; девочки – вис согнувшись на низкой жерди. 3. Закрепить технику пройденных упражнений. 4. Учить опорному прыжку: мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 115см.); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90гр	1
42.		1. Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. 2. Проверить на оценку: мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине; девочки –вис прогнувшись на низкой жерди брусьев (с помощью). 3. Закрепить технику опорного прыжка. Совершенствовать пройденные упражнения на перекладине и брусьях.	1
43.		1.Повторить упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Проверить на оценку: мальчики –переворот в упор на высокой перекладине; девочки –из вися на подколенках соскок в упор присев. Совершенствовать технику опорного прыжка. 4. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1



44.		1. Провести преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3-4 снарядов для мальчиков и девочек.. Девочки – акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок. Мальчики – гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок.. Проверить на оценку освоение техники опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1
45.		1.Повторить преодоление гимнастической полосы препятствий. КУ – преодоление 5 препятствий в зале. Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Игра – эстафета с обручами.	1
46.		1.Повторить строевые упражнения – повороты в движении. Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. 2. Повторить гимнастическую полосу препятствий. 3. Провести игру – эстафету.	1
47.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Провести учёт в подтягивании на перекладине – мальчики, поднимании туловища из положения лёжа - девочки. 3. Игра – эстафета с преодолением 2 - 3 препятствий.	1
48.		1.Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. 2. Досдача контрольных упражнений. 3. Подведение итогов успеваемости за четверть.	1
49.	Лыжная подготовка	!.Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. 2. Повторить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. 3. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой. 4. Пройти дистанцию 2км. со средней скоростью.	1
50.		1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой. Повторить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного ходов. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200м.	1
51.		1.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, закрепить технику одновременного одношажного хода и одновременного бесшажного ходов. 2. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. 3. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200м.	1
52.		1.Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Познакомить с попеременным четырёхшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применён. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода. 3.. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200м.	1
53.		1.Совершенствовать технику одновременных ходов, закрепить технику попеременного четырёхшажного хода. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного одношажного хода . 3. Познакомиться техникой преодоления конструкторов. Пройти дистанцию 2км. в средней скоростью.	1

54.	1.Совершенствовать попеременный четырёхшажный ход. Повторить технику конькового хода. 2. Провести соревнования – прикидку на дистанцию 1км. 3. Закрепить технику преодоления контруклонов. 3. Пройти дистанцию 2км. со средней скоростью.	1
55.	1.Совершенствовать технику попеременного четырёхшажного и конькового ходов. 2. Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. 3. Пройти дистанцию 3км. со средней скоростью.	1
56.	1.Совершенствовать технику преодоления котруклонов, повторить технику подъёмов и спусков. Совершенствовать технику конькового хода. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырёхшажного хода. 3. Пройти дистанцию 3км. с 2-3 ускорениями по 200-300м.	1
57.	1.Закрепить технику подъёмов и спусков. 2. Принять на оценку технику конькового хода. 3. Пройти дистанцию 3км. с применением изученных ходов.	1
58.	1.Совершенствовать технику спусков в средней стойке и подъём ёлочкой. Повторить торможение плугом, поворот плугом. 2. Пройти дистанцию до 3км. в среднем темпе с применением изученных ходов.	1
59.	1.Совершенствовать технику подъёмов и спусков, закрепить торможение плугом, спуск с поворотами вправо и влево. 2. Пройти дистанцию до 3км. со средней скоростью.	1
60.	1.Закрепить спуск с поворотами вправо и влево, совершенствовать технику подъёма ёлочкой, торможение плугом, спуска со склона в средней стойке. 3. Пройти дистанцию до 3км. со средней скоростью.	1
61.	1.Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, технику подъёма ёлочкой, торможение плугом. 2. Пройти дистанцию 2км. на время мальчики и девочки.	1
62.	1.Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом, поворот плугом, подъём «ёлочкой» .	1
63.	1.Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. 2.Совершенствовать спуск с поворотами вправо и влево, технику поворота плугом.	1
64.	1 Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. 2.Совершенствовать навыки катания с горок, технику поворота плугом.	1
65.	1. Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. Совершенствовать навыки катания с горок.	1
66.	1. Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием	1

		ходов в соответствии с рельефом местности. Совершенствовать навыки катания с горок .	
67.		1. Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 4км. со средней скоростью с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. Совершенствовать навыки катания с горок, спуски и подъёмы на скорость.	1
68.		1.Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2км. – девочки и 3км. – мальчики. 2. Совершенствование техники катания с горок.	1
69.		1.Приём у задолжников контрольных упражнений по технике лыжных ходов. Катание с горок. 2. Подведение итогов лыжной подготовки.	1
70.	Спортивные игры.	1.Правила безопасности на уроках по спортивным играм. 2.Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до двух минут. 3. Повторить технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Совершенствовать броски по кольцу после ведения. Провести учебные игры 4х4 и 5х5 с выполнением заданий учителя по тактическим действиям игроков в защите и нападении.	1
71.		1. Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до двух минут. 2. Закрепить технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Совершенствовать технику броска по кольцу после ведения. 4.Учебно-тренировочная игра 4х4 и 5х5.	1
72.		1.Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Три серии прыжков по 30сек. 2. Совершенствовать и оценить технику броска по кольцу после ведения. 3. Учебно – тренировочные игры 4х4 и 5х5.	1
73.		1.Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. 2. КУ – поднимание туловища за 30 сек. 3. Совершенствовать технику и тактические действия игроков в баскетболе.	1
74.		1. Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до двух минут. Волейбол: повторить передачи сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подачу, провести учебные игры в три передачи.	1
75.		1.Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до двух минут. 2. Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.	1
76.		1.Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до двух минут. 2. КУ – челночный бег 3 х 20м. 3. Волейбол: совершенствовать передачи сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подачу, провести учебные игры в три передачи.	1
77.		1.Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу, нижнюю прямую подачу, провести учебные игры в три передачи.	1

78.		1.Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику и тактические действия игроков в волейболе. Подвести итоги успеваемости за четверть.	1
79.	Лёгкая атлетика в зале и спортивные игры.	1.Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2.3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. 3. Повторить разбег в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». 4. Медленный бег до 3мин.	1
80.		1.Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2.3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. 3. Повторить разбег в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Медленный бег до 3мин.	1
81.		1.Строевые упражнения: перестроения в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны. 2. ОРУ с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. 3. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 4. Медленный бег до 3мин.	1
82.		1.Строевые упражнения. 2. ОРУ с гимнастическими скакалками и серии прыжков. 3. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. 4. Медленный бег до 4мин.	1
83.		1..Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. 3. Оценить технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте). 4. Медленный бег до 4мин.	1
84.		1.Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. 3. Прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега на результат. 4. Медленный бег до 4мин.	1
85.		1.Совершенствовать повороты направо и налево в движении. 2. ОРУ с набивными мячами в парах: девочки с мячами 2кг., мальчики – 3кг. 3. Совершенствовать технику упражнений по баскетболу. Учить технике броска по кольцу в прыжке на месте. Повторить броски и ловлю мяча. 4. Медленный бег до 4мин.	1
86.		1. ОРУ с набивными мячами в парах: девочки с мячами 2кг., мальчики – 3кг. 2. Закрепить технику броска по кольцу в прыжке на месте. Учебно-тренировочные игры 4x4 и 5x5. 3. КУ - броски и ловля мяча: 1кг.-девочки и 2кг.-мальчики. 4. Медленный бег до 4мин.	1
87.		1.ОРУ с набивными мячами в парах. 2. Принять на оценку бросок по кольцу в прыжке. 3. Повторить технику стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Учебно-тренировочные игры 4x4 и 5x5 с заданиями учителя.	1
88.		1.Комплек упражнений с гимнастическими скакалками. 2. КУ – прыжки через скакалку за 1мин. 3. Учить верхней прямой	1

		подаче в волейболе. Совершенствовать передачу мяча сверху и приём снизу. Игра «Картошка». Медленный бег до 5мин.	
89.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; закрепить верхнюю прямую подачу; повторить нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
90.		1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2. Волейбол: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках; закрепить нападающий удар. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Игра по упрощенным правилам.	1
91.	Лёгкая атлетика на спортивной площадке.	1.Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 2. Упражнения в парах на сопротивление. 3. Повторить высокий, низкий старт. Бег 60 м. с низкого старта – контрольное упражнение. 4. Медленный бег до 5мин.	1
92.		1.Упражнения в парах на сопротивление. 2. Учить прыжкам в длину с разбега с 15-20 шагов. Челночный бег 3x20м – КУ. 3. Медленный бег до 6мин.	1
93.		1.Упражнения в парах на сопротивление. 2. Закрепить технику прыжка с разбега 15-20 шагов. Учить метанию мяча 150г. на дальность с разбега. 3. Медленный бег до 6мин.	1
94.		1.ОРУ в движении по кругу. 2. Совершенствовать технику прыжка с разбега 15-20 шагов. Закрепить технику метания мяча на дальность с разбега. 3. Медленный бег до 6мин.	1
95.		1..ОРУ в движении по кругу. 2.Техника прыжка с разбега 15-20 шагов на оценку. 3.Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. 4. Медленный бег до 6мин.	1
96.		1.ОРУ в движении по кругу. 2. Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов на результат. 3.Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. 4. Медленный бег до 6мин.	1
97.		1.ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Линейная эстафета с этапом до 60м. 3. Техника метания мяча на дальность с разбега на оценку.. 3. Медленный бег до 6мин.	1
98.		1. ОРУ в движении по кругу, специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Линейная эстафета с этапом до 60м. 3. Метание мяча на дальность с разбега на результат. 3. Медленный бег до 6мин.	1
99.		1.ОРУ в движении. 2. Бег на 2000м. мальчики и девочки на результат. 3. Подвижная игра «Картошка».	1
100		1.ОРУ в движении. 2. КДП – бег 30 м. с высокого старта на результат. 3. Подвижная игра «Картошка».	1
101		1.ОРУ в движении. 2. КДП: подтягивание на перекладине из вися – мальчики; поднимание туловища - девочки. 3. Подвижная игра «Лапта».	1
102		1.ОРУ в движении. 2. Подвижная игра «Лапта». 3. Подвести итоги успеваемости. Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде.	1
103			