Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей ОБЖ, ИЗО, физкультуры и технологии	Заместитель директора	на заседании Педагогического совета	Директор
Протокол от «28» 08 2018 г. № 1	/Полякова Е.Ю./	Протокол от «29» 08 2018 г. № 1	/Королькова Ю.М. /
Руководитель ШМО			Приказ от «31» 08 2018 г. № 450
/Есипова С.А./			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

г. Новомосковск
2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для средней ступени основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 6» 2015г.;
- Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 6», утвержденного приказом от 05.09.2016г. № 81-Д;
- Программы основного общего образования по физической культуре 5-11 классы (Авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич 2014г М. Дрофа 2012);
- Авторской рабочей программы «Физическая культура» в соответствии с ФГОС ООО (под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха - М.: «Просвещение», 2014 год), допущенных Министерством образования и науки РФ.

Согласно учебному плану учебный предмет «Физическая культура» изучается в 5 - 9 классах из расчета 3 часа в неделю:

5 класс - 105 ч
6 класс – 105 ч
7 класс – 105 ч
8 класс – 105 ч
9 класс – 102 ч

В программе сохранен объем изучаемого материала согласно требованиям ФГОС ООО, учтены все элементы обязательного минимума образования.

Основной **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели:

- *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- *содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- *обучение* основам базовых видов двигательных действий;
- *развитие* координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных

параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- *формирование* основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- *выработку* представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- *углубление* представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- *воспитание* привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- *выработку* организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- *формирование* адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *воспитание* инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- *содействие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Изучение физической культуры в основной школе обусловливает достижение следующих результатов личностного развития:

- *Знание* истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества.

- *Усвоение* гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- *Формирование* ответственного отношения к обучению и познанию; готовности и способности, обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- *Формирование* целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- *Формирование* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- *Готовность* и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- *Освоение* социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- *Участие* в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- *Развитие* морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- *Формирование* коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- *Формирование* ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- *Осознание* значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

При изучение учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретённые навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Метапредметными результатами изучения физической культуры является формирование универсальных учебных действий (далее-УУД):

Регулятивные УУД:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Познавательные УУД:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные УУД:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро¬вительной деятельностью, излагать их содержание;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- *овладение* системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- *понимание* роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *приобретение* опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- *расширение* опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- *формирование* умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Учащиеся должны достичь следующие предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание курса

Физическая культура как область знаний

История и современного развития физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). **Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. **Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое распределение количества часов

№ п/п	Разделы программы	Классы				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
I	Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
	История физической культуры	2	2	2	2	2
	Физическая культура (основные понятия)	2	2	2	2	2
	Физическая культура человека	2	2	2	2	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
2	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
3	Спортивные игры:					
	Баскетбол	11	11	11	11	9
	Волейбол	18	18	18	18	18
	Футбол	6	6	6	6	6
4	Лыжная подготовка	21	21	19	19	18
5	Основы туристской подготовки			2	2	2
Всего:		105ч	105ч	105ч	105ч	102ч

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности учащихся
I ЧЕТВЕРТЬ		
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движении в России.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Характеризуют цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2.	Обучение технике спринтерского бега высокий старт от 10 – 15 м. Учёт – бег 30 м.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
3.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт челночный бег 3х10м.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет бег 60 м.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
5.	Обучение технике метания малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 6 – 8 м. Учёт техники прыжка в длину с места.	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками с места. Учёт техники метания теннисного мяча с места на дальность.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
7.	Обучение технике бега в равномерном темпе. Учёт техники спринтерского бега с ускорением от 30 до 40 м. .	Используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
8.	Обучение технике преодоления полосы препятствий. Учёт бег 1000м.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники броска набивного мяча с места.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
10.	Обучение технике длительного бега в равномерном темпе от 10 до12 мин. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

11.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами.
12.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности. Учёт техники эстафетного бега.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». История футбола. Основные правила игры в футбол. ВФСК ГТО «Что такое ГТО?».	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
14.	Обучение технике стойке игрока, перемещение в стойке.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
15.	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений, владение мячом. Игра по упрощенным правилам.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
16.	Обучение технике ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники стойки игрока и перемещения в стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
17.	Обучение технике удара по воротам указанными способами. Учёт техники ведения мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни.	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.
19.	Обучение технике стойке игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игровые задания.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
20.	Обучение технике передаче мяча над собой, через сетку. Игровые задания.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
21.	Совершенствование технике передаче мяча над собой, через сетку. Учёт техники стойки игрока и перемещения.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

22.	Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
23.	Обучение технике приём мяча снизу двумя руками на месте. Учёт техники передача мяча через сетку.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
24.	Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками через сетку.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
25.	Обучение технике прямого мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
26.	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками на месте. Двусторонняя игра.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
27.	Учёт техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
II ЧЕТВЕРТЬ		
28.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». История гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г. Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями.
29.	Обучение технике висов согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы - девочки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
30.	Обучение технике опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
31.	Обучение технике кувырка вперёд и назад. Учёт наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
32.	Обучение технике сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
33.	Обучение технике прыжков через скакалку. Учёт техники висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники кувырок вперёд и назад.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
35.	Обучение технике стойка на лопатках. Учёт техники опорного прыжка (козёл).	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

36.	Обучение технике лазания по канату, в висе (м), поднимания прямых ног (д). Учёт техники сгибания - разгибание рук в упоре.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
37.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой. Учёт техники прыжка с гимнастического мостика в глубину.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники стойка на лопатках.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
39.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники висов.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устранять их.
40.	Обучение комплекса по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Учёт техники лазанья по канату.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация досуга средствами физической культуры.	Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
42.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Учёт техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
43.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
44.	Обучение комплексу гимнастики для глаз. Эстафеты с гимнастическим инвентарём. Учёт техники подтяги-	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их

	вание из виса лёжа.	последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
45.	Обучение основам акробатики организующие команды и приемы. Учёт техники акробатических упражнений и комбинаций.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
46.	Учёт техники лазания по гимнастической стенке.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
47.	ВФСК ГТО «ГТО. Возрождение традиций».	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
48.	Обучение комплексу утренней и дыхательной гимнастики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Составляют комплекс физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
III ЧЕТВЕРТЬ		
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». История лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор места занятия, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
50.	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
51.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
52.	Обучение технике попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

53.	Обучение технике поворотам переступанием. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
54.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
55.	Обучение технике поворотам переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
56.	Обучение технике торможения плугом. Эстафеты с подъёмами и спусками.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
57.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
58.	Обучение технике торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
59.	Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками. Учёт техники торможения «плугом».	Руководствуют правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60.	Учёт прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
61.	Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
62.	Учёт техники ступающего и скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе

		самостоятельных занятий физической подготовкой.
63.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
64.	Учёт прохождения дистанции 1 км с раздельным стартом.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
66.	Учёт лыжные гонки на 1 км с раздельным стартом.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
67.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». История баскетбола. Самонаблюдение и самоконтроль.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
69.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
70.	Обучение технике ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
71.	Обучение технике остановка двумя	Используют занятия физической

	шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учёт техники стойки игрока, перемещения.	культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
72.	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
73.	Обучение технике ведения мяча ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
74.	ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО».	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
75.	Обучение технике броска одной и двумя руками с места, в движении без сопротивления защитника. Учёт техники ведения мяча в стойках на месте, в движении.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
76.	Обучение технике вырывания и выбивания мяча. Учёт техники броска мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
77.	Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков. Учёт техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
78.	Обучение тактике свободного нападения, позиционного нападения. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

79.	Обучение тактики игры взаимодействия двух игроков.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
80.	Обучение тактике игры нападения быстрому прорыву. Игры и игровые задания.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
81.	Учёт тактики игры взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
IV ЧЕТВЕРТЬ		
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Подготовка к занятиям физической культурой (выбора мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной направленности).	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
83.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояния трёх метров от сетки. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
84.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояния шести метров от сетки. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
85.	Обучение технике прямого нападающего удара. Учёт техники нижней прямой подачи.	выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
86.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
87.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
88.	Учёт техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
89.	Обучение тактике игры свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

90.	Учебная игра в волейбол.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
91.	Обучение тактике игры позиционного нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма.	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Ведут дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
93.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Учет челночный бег 3 х 10м.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок.
94.	Обучение техники ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх с хлопками после приседания.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
95.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).
96.	Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
97.	Учёт техники ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх с хлопками после приседания.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
98.	Обучение технике длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Учет бег 30 м.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и

		погодных условий.
99.	Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт челночный бег 3 х 10 м.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
100	Учёт техники спринтерского бега, скоростного бега до 40 м, 60 м.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
101	Учет техники длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. (2 км).	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
102	Учёт бега на 1,5 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
103	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
104	Комбинация из освоенных элементов ведения, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
105	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

6 класс

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Знакомятся с ИОТ- 014 - 2016 Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

2.	Обучение технике высокого старта от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
3.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4х10м.	Выявляют ошибки и своевременно устранять их.
5.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м. Учёт – СБУ.	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Обучение технике метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт – СПУ.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
7.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м.	Используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
8.	Обучение технике старто из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
10.	Обучение технике финиширования. Учёт техники метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридоре 5—6 м.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
11.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными

	техники эстафетного бега 4 х 100м.	стандартами.
12.	Обучение легкоатлетическим упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016 Выполняют основные технические действия и приемы игры
14.	Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по упрощенным правилам.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
15.	Обучение технике остановки катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
16.	Обучение технике ведения мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
17.	Обучение технике ударов по воротам указанными способами. Учёт техники удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТО (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.	Знакомятся с ИОТ - 014 -2016 Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
19.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
20.	Обучение технике передачи мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини –	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой

	волейбол.	деятельности.
21.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
22.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
23.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передач мяча через сетку.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
24.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.
25.	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
26.	Учёт тактики свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям,
27.	Тактика игры позиционного нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
II ЧЕТВЕРТЬ		
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Коррекция осанки и телосложение.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Направляют и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
29.	Обучение техники висов и упоров, м- махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок прыжком в упор на н/ж	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

	соскок с поворотом.	
30.	Обучение техники опорного прыжка ноги врозь (козёл).	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
31.	Обучение технике два кувырка вперёд и слитно. Учёт наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
32.	Обучение технике сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
33.	Обучение технике прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров.	Выполняют гимнастические комбинации.
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
35.	Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники опорного прыжка (козёл).	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям
36.	Обучение технике лазанье по канату. Учёт техники сгибание-разгибание рук в упоре.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств
37.	Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
39.	Обучение технике висов и упоров сед ноги врозь, из седана бедре соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.

40.	Учёт техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
41	Обучение технике м- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.
42.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами, м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
43	Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.
44.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают базовые понятия и термины физической культуры.
45.	Учёт техники акробатические упражнения и комбинации.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
46.	Учёт техники лазания по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
47.	Учёт техники м- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
48.	ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

		обороне».
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
50.	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
51.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
52.	Обучение технике одновременного двухшажного и бесшажного ходам. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
53.	Обучение технике торможения и поворотов упором. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
54.	Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
55.	Обучение технике подъёма «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворотов упором.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
56.	Разучивание игр, остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
57.	Учёт техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами.
58.	Разучивание игр, «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
59.	Обучение технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки

	км.	мест занятий.
60.	Учёт техники прохождения дистанции до2,5 км с соревновательной скоростью.	Руководствуют правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61.	Учёт техники скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
62.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
63.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
64.	Правила соревнований. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	Анализируют особенности выполнения, выявляют ошибки и своевременно устранять их.
66.	Учёт лыжные гонки на 2 км. с раздельным стартом.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
67.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО история спортивного ордена. Значки».	Знакомятся с ИОТ – 014 – 2016г. Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
69.	Обучение технике основной стойки игрока, перемещения различными способами.	Контролирую динамику индивидуального физического развития и физической подготовленности.
70.	Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками с места, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.

71.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями.
72.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Организуют индивидуальный отдых и досуг, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
73.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
74.	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
75.	Обучение технике ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Выполнять основные технические действия и приемы игры.
76.	Обучение технике вырывания и выбивания мяча. Игры и игровые задания.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
77.	Обучение комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
78.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

		направленности.
79.	Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
80.	Обучение технике остановке двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
81.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
IV четверть		
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Знакомятся с ИОТ - 014 -2016г. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современно обществе.
83.	Обучение технике передаче мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
84.	Обучение технике передач мяча над собой, через сетку.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
85.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
86.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

	после перемещения.	
87.	Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
88.	Обучение способностей жонглирования, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
89.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
90.	Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
91.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.Раскрывают взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
93.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4х50м.	Проводят самостоятельные занятия с физическими упражнениями.
94.	Обучение технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 х 10м.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
95.	Обучение технике бега с низкого	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального

	старта. Учёт бег 60 м. с н/ст.	развития основных физических качеств.
96.	Учёт техники эстафетного бега 4х50м.	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге.
97.	Обучение технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4х300м.).	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
98.	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
99.	Обучение технике прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
100.	Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
101.	Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
102.	Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км.	Руководствуют правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
103.	Учёт техники метания мяча с места в цель 1х1 метр. Бег в максимальном темпе 1 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
104.	Учёт техники преодоления полосы препятствия. Бег в максимальном темпе 1 км.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
105.	ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	*Инструктаж* по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское	Знакомятся с ИОТ- 014 – 2016 Объясняют смысл символики и ритуалов

	движение в России.	Олимпийских игр.
2.	*Обучение* технике высокого старта от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
3.	*Обучение* технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4.	*Обучение* технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4х10м.	Выявляют ошибки и своевременно устранять их.
5.	*Обучение* технике метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м. Учёт – СБУ.	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	*Обучение* технике метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт – СПУ.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
7.	*Обучение* технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м.	Используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
8.	*Обучение* технике старта из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
9.	*Обучение* технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
10.	*Обучение* технике финиширования. Учёт техники метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридоре 5—6 м.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
11.	*Обучение* технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт техники	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными

	эстафетного бега 4 х 100м.	стандартами.
12.	*Обучение* легкоатлетическим упраж-нениям. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
13.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016 Выполняют основные технические действия и приемы игры
14.	*Обучение* технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по упрощенным правилам.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
15.	*Обучение* технике остановки катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
16.	*Обучение* технике ведения мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
17.	*Обучение* технике ударов по воротам указанными способами. Учёт техники удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
18.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТО (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.	Знакомятся с ИОТ - 014 -2016 Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
19.	*Обучение* технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
20.	*Обучение* технике передачи мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.

21.	*Обучение* технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
22.	*Обучение* технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
23.	*Обучение* технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передач мяча через сетку.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
24.	*Обучение* технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.
25.	*Обучение* тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
26.	*Учёт* тактики свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям,
27.	*Тактика* игры позиционного нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
II ЧЕТВЕРТЬ		
28.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Гимнастика». Коррекция осанки и телосложение.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Направляют и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
29.	*Обучени*е технике висов и упоров, м-махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
30.	*Обучение* технике опорного прыжка ноги врозь (козёл).	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из

		числа хорошо освоенных упражнений.
31.	*Обучение* технике два кувырка вперёд и слитно. Учёт наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
32.	*Обучение* технике сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
33.	*Обучение* технике прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров.	Выполняют гимнастические комбинации.
34.	*Обучение* технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
35.	*Обучение* технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники опорного прыжка (козёл).	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям
36.	*Обучение* технике лазанье по канату. Учёт техники сгибание-разгибание рук в упоре.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств
37.	*Учёт* техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
38.	*Обучение* технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
39.	*Обучение* технике висов и упоров сед ноги врозь, из седана бедре соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
40.	*Учёт* техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
41	*Обучение* технике М- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги	Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и

	врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	перенапряжения организма.
42.	Учёт комплекса общеразвивающих упражнения с предметами. М - с гантелями (1 – 3 кг) Д – с обручами.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
43	*Комплекс* гимнастики для глаз. *Учёт* техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.
44.	*Подбор* упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают базовые понятия и термины физической культуры.
45.	*Учёт* техники акробатические упражнения и комбинации.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
46.	*Учёт* техники лазания по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
47.	*Учёт* техники М- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
48.	ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
49.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

50.	*Обучение* технике одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
51.	*Обучение* технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
52.	*Обучение* технике одновременного двухшажного и бесшажного ходам. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
53.	*Обучение* технике торможения и поворотов упором. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
54.	*Обучение* технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
55.	*Обучение* технике подъёма «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворотов упором.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
56.	*Разучивание* игр, остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
57.	*Учёт* техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами.
58.	*Разучивание* игр, «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
59.	*Обучение* технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
60.	*Учёт* техники прохождения дистанции до2,5 км с соревновательной скоростью.	Руководствуют правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61.	*Учёт* техники скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования

		их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
62.	*Игры и эстафеты* с подъёмами и спусками с гор.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
63.	*Обучение* технике преодоления подъёмов и препятствий.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
64.	*Правила* соревнований. *Учёт* прохождения дистанции до 2,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
65.	*Прохождение* дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	Анализируют особенности выполнения, выявляют ошибки и своевременно устранять их.
66.	*Учёт* лыжные гонки на 2 км. с раздельным стартом.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
67.	*Прохождение* дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
68.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО история спортивного ордена. Значки».	Знакомятся с ИОТ – 014 – 2016г. Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
69.	*Обучение* технике основной стойки игрока, перемещения различными способами.	Контролирую динамику индивидуального физического развития и физической подготовленности.
70.	*Обучение* технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками с места, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
71.	*Обучение* технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями.

72.	*Обучение* технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Организуют индивидуальный отдых и досуг, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
73.	*Обучение* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). *Учёт* техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
74.	*Обучение* технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. *Учёт* техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
75.	*Обучение* технике ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Выполнять основные технические действия и приемы игры.
76.	*Обучение* технике вырывания и выбивания мяча. Игры и игровые задания.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
77.	*Обучение* комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
78.	*Обучение* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.
79.	*Обучение* технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.

80.	*Обучение* технике остановке двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
81.	Учёт комплексов упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
IV четверть		
82.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современно обществе.
83.	*Обучение* технике передаче мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
84.	*Обучение* технике передач мяча над собой, через сетку.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
85.	*Обучение* технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
86.	*Обучение* технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
87.	*Обучение* технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
88.	*Обучение* способностям жонглирования, упражнения на	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол,

	быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
89.	*Обучение* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
90.	*Обучение* технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
91.	*Обучение* технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
92.	*Инструктаж* по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития.	Знакомятся с ИОТ-014-2016г. Раскрывают взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
93.	*Обучение* технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4х50м.	Проводят самостоятельные занятия с физическими упражнениями.
94.	*Обучение* технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 х 10м.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
95.	*Обучение* технике бега с низкого старта. *Учёт* бег 60 м. с н/ст.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
96.	*Учёт* техники эстафетного бега 4х50м.	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге.
97.	*Обучение* технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4х300м.).	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
98.	*Учёт бег* 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

99.	*Обучение* технике прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
100.	*Обучение* технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
101.	*Учёт* техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
102.	*Учёт* техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км.	Руководствуют правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
103.	*Учёт* техники метания мяча с места в цель 1х1 метр. Бег в максимальном темпе 1 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
104.	*Учёт* техники преодоления полосы препятствия. Бег в максимальном темпе 1 км.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
105.	ВФСК ГТО «Летнее многоборье. Виды испытаний».	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	I ЧЕТВЕРТЬ	
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движении в России.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Характеризуют цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2.	Обучение технике спринтерского бега высокий старт от 10 – 15 м. Учёт – бег 30 м.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и

		развитию физических качеств.
3.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. Учёт челночный бег 3х10м.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Учет бег 60 м.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
5.	Обучение технике метания малого мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 6 – 8 м. Учёт техники прыжка в длину с места.	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками с места. Учёт техники метания теннисного мяча с места на дальность.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
7.	Обучение технике бега в равномерном темпе. Учёт техники спринтерского бега с ускорением от 30 до 40 м. .	Используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
8.	Обучение технике преодоления полосы препятствий. Учёт бег 1000м.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники броска набивного мяча с места.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
10.	Обучение технике длительного бега в равномерном темпе от 10 до12 мин. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
11.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами.
12.	Обучение технике бега с препятствия-ми и на местности. Учёт техники эстафетного бега.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». История футбола. Основные правила игры в футбол. ВФСК ГТО «Что такое ГТО?».	ИОТ -014 -2016г. Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

14.	Обучение технике стойке игрока, перемещение в стойке.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
15.	Комбинации из освоенных элементов, техника перемещений, владение мячом. Игра по упрощенным правилам.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
16.	Обучение технике ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники стойки игрока и перемещения в стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
17.	Обучение технике удара по воротам указанными способами. Учёт техники ведения мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни.	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.
19.	Обучение технике стойке игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игровые задания.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
20.	Обучение технике передаче мяча над собой, через сетку. Игровые задания.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
21.	Совершенствование технике передаче мяча над собой, через сетку. Учёт техники стойки игрока и перемещения.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
22.	Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
23.	Обучение технике приём мяча снизу двумя руками на месте. Учёт техники передача мяча через сетку.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
24.	Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками через сетку.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
25.	Обучение технике прямого мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
26.	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками на месте. Двусторонняя игра.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.

27.	Учёт техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
II ЧЕТВЕРТЬ		
28.	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». История гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г. Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями.
29.	Обучение технике висов согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы - девочки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
30.	Обучение технике опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
31.	Обучение технике кувырка вперёд и назад. Учёт наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
32.	Обучение технике сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
33.	Обучение технике прыжков через скакалку. Учёт техники висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники кувырок вперёд и назад.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
35.	Обучение технике стойка на лопатках. Учёт техники опорного прыжка (козёл).	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
36.	Обучение технике лазания по канату, в висе (м), поднимания прямых ног (д). Учёт техники сгибания - разгибание рук в упоре.	Выполняют общеразвивающие упраж-нения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
37.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической скамейкой. Учёт техники прыжка с гимнастического мостика в глубину.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники стойка на	Тестируют показатели физического развития и основных физических

	лопатках.	качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
39.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники висов.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устранять их.
40.	Обучение комплекса по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Учёт техники лазанья по канату.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организация досуга средствами физической культуры.	Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
42.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Учёт техники прыжков через гимнастическую скакалку за 1 минуту.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
43.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики-с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
44.	Обучение комплексу гимнастики для глаз. Эстафеты с гимнастическим инвентарём. Учёт техники подтягивание из виса лёжа.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
45.	Обучение основам акробатики организующие команды и приемы. Учёт техники акробатических упражнений и комбинаций.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
46.	Учёт техники лазания по гимнастической стенке.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

47.	ВФСК ГТО «ГТО. Возрождение традиций».	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
48.	Обучение комплексу утренней и дыхательной гимнастики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Составляют комплекс физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
III ЧЕТВЕРТЬ		
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». История лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор места занятия, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
50.	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
51.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
52.	Обучение технике попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
53.	Обучение технике поворотам переступанием. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
54.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
55.	Обучение технике поворотам переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
56.	Обучение технике торможения плугом. Эстафеты с подъёмами и спусками.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику

		последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
57.	Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
58.	Обучение технике торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
59.	Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками. Учёт техники торможения «плугом».	Руководствуют правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60.	Учёт прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
61.	Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
62.	Учёт техники ступающего и скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
63.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с горы.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
64.	Учёт прохождения дистанции 1 км с раздельным стартом.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением	Классифицируют физические упражнения по их функциональной

	подъёмов и спусков.	направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
66.	Учёт лыжные гонки на 1 км с раздельным стартом.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
67.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». История баскетбола. Самонаблюдение и самоконтроль.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.
69.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
70.	Обучение технике ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
71.	Обучение технике остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учёт техники стойки игрока, перемещения.	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
72.	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
73.	Обучение технике ведения мяча	Тестируют показатели физического

	ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	развития и основных физических качеств, сравнивают их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
74.	ВФСК ГТО «Виды испытаний, нормативы ГТО».	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
75.	Обучение технике броска одной и двумя руками с места, в движении без сопротивления защитника. Учёт техники ведения мяча в стойках на месте, в движении.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
76.	Обучение технике вырывания и выбивания мяча. Учёт техники броска мяча одной и двумя руками с места. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
77.	Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков. Учёт техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
78.	Обучение тактике свободного нападения, позиционного нападения. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
79.	Обучение тактики игры взаимодействия двух игроков.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
80.	Обучение тактике игры нападения быстрому прорыву. Игры и игровые задания.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
81.	Учёт тактики игры взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
IV ЧЕТВЕРТЬ		

82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Подготовка к занятиям физической культурой (выбора мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной направленности).	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г. Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
83.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояния трёх метров от сетки. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
84.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояния шести метров от сетки. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
85.	Обучение технике прямого нападающего удара. Учёт техники нижней прямой подачи.	выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
86.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
87.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
88.	Учёт техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
89.	Обучение тактике игры свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
90.	Учебная игра в волейбол.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
91.	Обучение тактике игры позиционного нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
92.	Инструктаж по охране труда раздел	Знакомятся с ИОТ -014 -2016г.

	«Лёгкая атлетика». Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья им основные системы организма.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
93.	Обучение технике броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Учет челночный бег 3 х 10м.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок.
94.	Обучение техники ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх с хлопками после приседания.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
95.	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).
96.	Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
97.	Учёт техники ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх с хлопками после приседания.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
98.	Обучение технике длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. Учет бег 30 м.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
99.	Учёт техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Учёт челночный бег 3 х 10 м.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
100	Учёт техники спринтерского бега, скоростного бега до 40 м, 60 м.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролируют особенности их динамики в процессе

		самостоятельных занятий физической подготовкой.
101	Учет техники длительного бега в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. (2 км).	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
102	Учёт бега на 1,5 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
103	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Развитие ГТО на современном этапе. ГТО в 21 веке.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016г. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
104	Комбинация из освоенных элементов ведения, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
105	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

9 класс

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Знакомятся с ИОТ- 014 - 2016 Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2.	Обучение технике высокого старта от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
3.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4х10м.	Выявляют ошибки и своевременно устранять их.

5.	Обучение технике метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м. Учёт – СБУ.	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6.	Обучение технике метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт – СПУ.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
7.	Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с ускорением от 30 до 50 м.	Используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
8.	Обучение технике старто из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
9.	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
10.	Обучение технике финиширования. Учёт техники метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридоре 5—6 м.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
11.	Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт техники эстафетного бега 4 х 100м.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
12.	Обучение легкоатлетическим упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Знакомятся с ИОТ - 014 - 2016 Выполняют основные технические действия и приемы игры
14.	Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

	упрощенным правилам.	отдыха и досуга.
15.	Обучение технике остановки катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
16.	Обучение технике ведения мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
17.	Обучение технике ударов по воротам указанными способами. Учёт техники удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТО (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.	Знакомятся с ИОТ - 014 -2016 Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
19.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
20.	Обучение технике передачи мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
21.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
22.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передачи мяча двумя руками сверху.	Анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
23.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники передач мяча через сетку.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
24.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям.

	реакций, прыжки в заданном ритме.	
25.	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
26.	Учёт тактики свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям,
27.	Тактика игры позиционного нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
II ЧЕТВЕРТЬ		
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Коррекция осанки и телосложение.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Направляют и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
29.	Обучение техники висов и упоров, м- махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
30.	Обучение техники опорного прыжка ноги врозь (козёл).	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
31.	Обучение технике два кувырка вперёд и слитно. Учёт наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	Выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
32.	Обучение технике сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
33.	Обучение технике прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров.	Выполняют гимнастические комбинации.
34.	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
35.	Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники опорного прыжка (козёл).	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям
36.	Обучение технике лазанье по канату. Учёт техники сгибание-разгибание рук в упоре.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие

		основных физических качеств
37.	Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
38.	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из положения стоя с помощью.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
39.	Обучение технике висов и упоров сед ноги врозь, из седана бедре соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям.
40.	Учёт техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
41	Обучение технике м- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.
42.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами, м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
43	Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махо-выми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.
44.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают базовые понятия и термины физической культуры.
45.	Учёт техники акробатические упражнения и комбинации.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
46.	Учёт техники лазания по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного

		организма.
47.	Учёт техники м- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
48.	ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.	Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий.	Знакомятся с ИОТ - 014 – 2016г. Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
50.	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
51.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
52.	Обучение технике одновременного двухшажного и бесшажного ходам. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
53.	Обучение технике торможения и поворотов упором. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
54.	Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
55.	Обучение технике подъёма «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворотов	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

	упором.	
56.	Разучивание игр, остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
57.	Учёт техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами.
58.	Разучивание игр, «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
59.	Обучение технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
60.	Учёт техники прохождения дистанции до2,5 км с соревновательной скоростью.	Руководствуют правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61.	Учёт техники скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют передвижения на лыжах различными способами, демонстрируют технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
62.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
63.	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств.
64.	Правила соревнований. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км.	Выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
65.	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	Анализируют особенности выполнения, выявляют ошибки и своевременно устранять их.
66.	Учёт лыжные гонки на 2 км. с раздельным стартом.	Планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
67.	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

68.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО история спортивного ордена. Значки».	Знакомятся с ИОТ – 014 – 2016г. Выполняют тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
69.	Обучение технике основной стойки игрока, перемещения различными способами.	Контролирую динамику индивидуального физического развития и физической подготовленности.
70.	Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками с места, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.
71.	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями.
72.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Организуют индивидуальный отдых и досуг, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
73.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
74.	Обучение технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
75.	Обучение технике ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учёт техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Выполнять основные технические действия и приемы игры.
76.	Обучение технике вырывания и выбивания мяча. Игры и игровые задания.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.

77.	Обучение комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.
78.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.
79.	Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры.
80.	Обучение технике остановке двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
81.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
IV четверть		
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Знакомятся с ИОТ - 014 -2016г. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современно обществе.
83.	Обучение технике передаче мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
84.	Обучение технике передач мяча над собой, через сетку.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

85.	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
86.	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
87.	Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
88.	Обучение способностей жонглирования, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
89.	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
90.	Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом.	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
91.	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
92.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития.	ИОТ -014 -2016г.Раскрывают взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
93.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники эстафетного бега 4х50м.	Проводят самостоятельные занятия с физическими упражнениями.

94.	Обучение технике упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 х 10м.	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
95.	Обучение технике бега с низкого старта. Учёт бег 60 м. с н/ст.	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
96.	Учёт техники эстафетного бега 4х50м.	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге.
97.	Обучение технике бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4х300м.).	Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
98.	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.	Контролируют особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
99.	Обучение технике прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
100.	Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.	Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности.
101.	Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	Тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.
102.	Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км.	Руководствуют правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Приложение

Контрольно-оценочные материалы по физической культуре для 5 – 9 классов

Назначение контрольно-оценочных материалов – оценить уровень общеобразовательной подготовки обучающихся 5-9 классов по физической культуре.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки

		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклон вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-

7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на	38	35	25	27	20	16

	дальность м. с разбега						

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки

		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 57A5EA00ADACA4A44B2AAA52C4CA51B4
Владелец: Королькова Юлия Михайловна
Действителен: с 11.01.2021 до 11.04.2022