

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа  
"Школа с. Косой Брод"

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 30.08 20 17 г.

Утверждено приказом № 72 Д от 30.08 20 17 г.

Директор школы  Н.А.Скутин



## Рабочая программа

по предмету (курсу) физическая культура

класс 8 - 9

УМК (авторы) **Лях В.И.**

Учитель:  
Елькин Сергей Сергеевич

Полевской  
2017

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона РФ "Об образовании в Российской Федерации" (ст. 48, п. 1, п/п 1)
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 (в редакции приказов от 03.06.2008 г. № 164, 31.08.2009 № 320, 19.10.2009 № 427, 24.01.2012 № 39) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования», (введение 3-го часа физической культуры)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10»,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»
- Образовательной программы МКОУ ПГО "Школа с. Косой Брод"
- Устава МКОУ ПГО "Школа с. Косой Брод".

Изучение физической культуры при получении основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Система физического воспитания, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В задачи программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для

поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Задачи физического воспитания в 8 - 9 классах направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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 организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Раздел «Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля» включен во все основные темы рабочей программы и изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 8 – 9 классах отводится по 3 часа в неделю в каждом классе. (102 часа в год):

8 класс – 102 часов

9 класс – 102 часов

Общее количество часов по программе в 8 -9 классах 204 часа.

### **Содержание предмета**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой

выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## **НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Плавание. Из категории курса «Спортивно-оздоровительная деятельность» раздел «Плавание» перемещен в категорию «Основы физической культуры и здорового образа жизни» в связи с отсутствием возможностей. Правила поведения на воде. Теоретическое ознакомление с элементами плавания «звездочка», «поплавок», «стрелка». Теоретическое изучение стилей плавания. Теоретическое освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных способах плавания: кроль на груди и спине, брасс. Демонстрация стилей на гимнастической скамейке.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теоретическое описание, различение стилей, показ на гимнастической скамейке).

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

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

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

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

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**знать/понимать:**

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

**уметь:**

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

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11–12 лет, а у мальчиков – на 13–14 лет.

2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов – возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.

3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников.

В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14–17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18–20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11–14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15–20 лет (максимальное значение – в 20–25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3–4 до 15 лет, а ловкости – с 7–10 до 13–15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

#### 5. Работа внутренних органов:

**Сердце.** Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

**Легкие.** С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7–8 лет составляет 20–25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12–16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

**Опорно-двигательный аппарат.** Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук.

#### 6. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

**Сила.** Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4–5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13–14 до 16–17 лет. В последующие годы (до 18–20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

**Быстрота.** При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13–14 годам она приближается к данным взрослых, в 16–17 лет отмечается снижение ее, а к 20–30 годам – некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в

скоростно-силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

**Выносливость.** С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15–16 до 17–18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10–12 до 13–14 лет.

**Ловкость.** Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5–6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10–12 лет она стабилизируется, в 14–15 лет несколько ухудшается, а в 16–17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

**Гибкость.** По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7–10 лет значительно возрастает, а в 11–13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек – в 14 лет.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет оценивается следующим контрольно – измерительным инструментарием:**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3	и 6,1-5,5	5,0 и менее	6,4	и 6,3 -5,7	5,1 и менее	
			12	более	5,8-5,4	4,9	более	6,2-5,5	5,0	
			13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,3	6,0-6,4	5,0	
			14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,2	5,9-5,4	4,9	
			15	5,8	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9	
5,5			6,0							
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7	и 9,3-8,8	8,5 и менее	10,1	и 9,7-9,3	8,9 и менее	
			12	более	9,0-8,6	8,3	более	9,6-9,1	8,8	
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7	
			14	9,3	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6	
			15	9,0	8,4-8,0	7,7	9,9	9,3-8,8	8,5	
8,6			9,7							
3	Скоростно –силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	и 160-180	195 и более	130	и 150-175	185 и более	
			12	менее	165-180	200	менее	155-175	190	
			13	145	170-190	205	135	160-180	200	
			14	150	180-195	210	140	160-180	200	
			15	160	190-205	220	145	165-185	205	
175			155							
4	Выносливость	6 минутный бег, м	11	900	и 1000-1100	1300	и 700	и 850-1000	1100	
			12	менее	1100-1200	более	менее	900-1050	более	
			13	950	1150-1250	1350	750	950-1100	1150	
			14	1000	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200	
			15	1050	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250	
1100			1500			1300				
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и менее	6-8	10 и более	4 и менее	8-10	15 и более	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Номер урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I четверть</b>			
<b>Легкая атлетика (10 час.)</b>			
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упр-ия.	ТБ на уроках по л/а характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Бег на 30м. Метание малого мяча с места, с 3х. шагового разбега. Подвижные игры. Олимпийские игры Древности и современности.	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Описывают, выполняют технику бега и метания.</p>
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника высокого старта. Высокий старт, 30 м., 60м.. Метание малого мяча. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег на 30м., 60м. техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Прыжки в длину с места. Виды легкой атлетики, входящие программу Игр Олимпиад. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	
4	Барьерный бег. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции со	
			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают средний возможный результат в</p>

		средней скоростью. Бег по дистанции 6-8 мин.. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Техника барьерного бега.	беге на длинные дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)
5	Барьерный бег. Беговые упражнения. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижные игры. Техника барьерного бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
6	Беговые упражнения. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижные игры.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на длинные дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)
7	Прыжки в длину с разбега. Спортивная ходьба.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Техника спортивной ходьбы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
8	Метание малого мяча. Спортивная ходьба.	Строевы упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание малого мяча с места, с 3-6 ш. разбега. Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. Техника спортивной ходьбы.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
9	Метание малого мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание малого мяча с места, с разбега.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и

	Спортивная ходьба.	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. Техника спортивной ходьбы.	упражнений силового характера(ОФП)
10	Беговые упражнения.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника длительного бега (6-8мин.). Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Основные этапы развития физической культуры в России.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
11	Баскетбол. Передвижения. Ловля и передача мяча	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения перемещения, ловли и передачи мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.
12	Баскетбол. Перемещения. Остановка. Ловля и передача мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка шагом, прыжком. Ловля и передача мяча. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
13	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Перемещения в стойке баскетболиста с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

14	Баскетбол. Остановка игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Остановка шагом, прыжком. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.
15	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо. Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	
16	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках. Ведение мяча на месте, со сменой мест. Учебная игра.	
17	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Броски мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Игра в баскетбол.	
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча на месте, со сменой мест. Игра в баскетбол.	
19	Баскетбол. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Комбинация из основных баскетбольных элементов. Игра в баскетбол.	
20	Баскетбол. Передвижение игрока. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение игрока. Ведение мяча на месте, со сменой мест. Игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,

			уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
22	Баскетбол. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Учебная игра в баскетбол.	
23	Баскетбол. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте, во встречных колоннах. Учебная игра в баскетбол.	
24	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте, после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	
25	Баскетбол. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Учебная игра в баскетбол.	
26	Баскетбол. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте, со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	
27	Теоретическое освоение стилей плавания.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Кроль на груди и спине, брасс.	
<b>II четверть</b>			
28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: равновесие на одной ноге, стойка на голове, длинный кувырок. Развитие гибкости.	Описывают технику безопасности, соблюдают технику безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
29	Строевые упражнения. Акробатика	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и

		Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, стойка на голове. Лазанье по канату. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
30	Строевые упражнения. Акробатика.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, стойка на голове. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
31	Строевые упражнения. Акробатика.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Акробатика: ласточка, кувырок вперед, длинный кувырок, из упора присев силой стойка на голове. Перекладина: висы, подтягивание. Упражнения на развитие силы	
32	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: стойка на голове, длинный кувырок. Равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок. Упражнения на развитие силы. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь.	
33	Стойка на голове. Упр-ия на бревне. Опорный прыжок.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: стойка на голове. Упр-ия на гим. бревне: ходьба, повороты, повороты и соскок. Упр-ия на развитие прыгучести. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь.	

34	Акробатика. Упр-ия на перекладине. Опорный прыжок.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Перекладина: висы, подъемы, махи. Подъем переворотом в упор. Упр-ия на развитие выносливости. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь.	Описывают технику акробатических упр-ий. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
35	Акробатика: из упора присев силой стойка на голове. Упр-ия на гим. бревне.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Из упора присев силой стойка на голове. Упр-ия на гим. бревне: ходьба, повороты, соскок. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упр-ий. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
36	Акробатика. Упр-ия на перекладине.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег.ОРУ. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Подъем переворотом в упор. Перекладина: висы, подъемы, махи. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	
37	Акробатика. Упр-ия на гим. бревне.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове. Упр-ия на гим. бревне: ходьба на носках, повороты, соскок.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
38	Акробатика. Упр-ия на перекладине.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ласточка, выпад вперед, кувырок вперед. Подъем переворотом в упор. Упр-ия на перекладине: висы, подъемы, махи. Упражнения на развитие гибкости	
39	Упр-ия на брусьях.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Упр-ия на параллельных брусьях (м.). Упр-ия на разновысоких брусьях (д.). Упражнения на развитие координации	Описывают технику упражнений на брусьях. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
40	Упражнения на брусьях.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях	

		(м.). Упражнения на разновысоких брусьях (д.).	
41	Упражнения на брусьях.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег.ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (м.). Упражнения на разновысоких брусьях (д.)	
42	Акробатика. Упражнения на гим. бревне.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: из упора присев стойка на голове. Гим. бревно : ходьба, повороты, соскок. Упражнения на развитие координации	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
43	Акробатика. Упражнения на гимнастической перекладине.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Перекладина: висы, махи, подъемы. Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на перекладине. Осваивают технику упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
44	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
45	Техника безопасности на уроках л/подготовки. П/п 2-х ш. ход. Одновременный ход.	ТБ на уроках л/подготовки. Повторение попеременно двухшажного хода. Повторение одновременного хода. Развитие гибкости.	Описывают технику безопасности на уроках л/подготовки. Осваивают технику упражнений лыжных ходов, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
46	П/п двухшажный ход.Одновремен	Попеременно двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Спуски с горы в основной стойке.	Описывают технику лыжных ходов. Осваивают технику лыжных ходов, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику,



	ный ход. Спуски с горы.		
47	Переход с одновременного хода на п/п 2-х ш. ход. Подъем в гору.	Переход с одновременного хода на п/п 2-х ш. ход. Подъем в гору (елочкой). Подвижные игры.	выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
48	П/п 2-х ш. ход. Одновременный ход. Спуски с горы.	Попеременно двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с горы в основной стойке. П/игры.	
49	Прохождение 3-х км. Спуски с горы. Техника безопасности	Прохождение 3-х км.. Спуски с горы в основной стойке. Техника безопасности	
50	Передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
51	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	
52	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости	
53	Передвижения на лыжах. Основной вариант	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха

	одношажного хода		
54	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
55	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
56	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы	
57	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км	
58	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после

			занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
59	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>
60	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон»	
61	Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м	
62	Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	
63	Передвижения на лыжах. Повороты	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом	
64	Передвижения на лыжах. Повороты	Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км	
65	Передвижения на лыжах. Повороты	Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км	
66	Передвижения на лыжах. Спуски	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках	

67	Передвижения на лыжах. Спуски	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
68	Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 3 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
69	Передвижения на лыжах. Эстафеты	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
70	Повороты переступанием. П/ игры.	Совершенствование поворотов переступанием. Подвижные игры с элементами поворотов переступанием.	Описывают технику поворотов переступанием, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов переступанием. Соблюдают технику безопасности
71	Одновременный 2-х ш.ход. Торможение упором.	Одновременный двухшажный ход. Торможение упором. Эстафеты.	Описывают технику одновременного двухшажного хода и торможение, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности

72	П/п 2-х ш.ход. Подъем в гору.	Попеременно двухшажный ход. Подъем в гору елочкой. П/ игры.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности
73	Переход с одновременного хода на п/п 2-х.ш. ход.	Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности
74	Прохождение 3-х. км.. Спуски с горы.	Прохождение 3-х. км. Спуски с горы в основной, низкой стойке.	Описывают технику спусков с горы, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков с горы. Соблюдают технику безопасности
75	Коньковый ход. Повороты переступанием.	Коньковый ход. Повороты переступанием. Подвижные игры.	
76	Коньковый ход. Спуски с горы.	Коньковый ход. Спуски с горы в основной, низкой стойке. Упражнения на развитие быстроты	
77	Коньковый ход. Подъем в гору.	Коньковый ход. Подъем в гору. Упражнения на развитие быстроты	
78	Коньковый ход. Сдача норм ГТО.	Коньковый ход. Сдача норм ГТО. Эстафеты с элементами конькового хода.	
<b>IV четверть</b>			
79	Волейбол. ТБ на уроках по с/играм. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
80	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости	

81	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра	
82	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84	Волейбол. Прием нижней прямой подачи.	Строевые упр-ия. Ходьба Бег. ОРУ. Прием нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие прыгучести.	
85	Волейбол. Прием нижней прямой подачи.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силы.	Описывают технику выполнения подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
86	Волейбол. Верхняя прямая подача.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	
87	Волейбол. Верхняя прямая подача.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие гибкости.	
88	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
89	Волейбол.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ.	

	Нападающий удар по мячу наброшенному партнером.	Нападающий удар по мячу наброшенному партнером. Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	
90	Волейбол. Нападающий удар через сетку.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Нападающий удар через сетку. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
91	ТБ на уроках л/а. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО.	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости	
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и	

	«согнув ноги»	полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега	
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	
97	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО.	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>
98	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. Ознакомление с народной игрой «Лапта».	
99	Метание малого мяча	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. Ознакомление с народной игрой «Лапта».	
100	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО.	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на	



		расслабление мышц рук после тренировки. Народная игра «Лапта».	
<b>Футбол (4 часа)</b>			
101	Футбол. Удары по мячу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
102	Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
103	Футбол. Нападение, защита	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований	
104	Футбол. Нападение, защита.	Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Игра 3*3 с персональной защитой. Упражнения на развитие силы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>			
105	Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры

помощь при солнечном и тепловом ударе

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Номер урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I четверть</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег 3*10м. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег 3*10м. Длительный бег 5 мин. Развитие гибкости. Олимпийские игры Древности и современности.	Описывают ТБ на уроках по л/ атлетики. Демонстрируют выполнения беговых упр-ий. Применяют беговые упр-ия для развития физических качеств, соблюдают правила техники безопасности.
2	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег 6*10м. Прыжки в длину.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 6*10м.. Прыжки в длину с места. Равномерный бег 5 мин. Виды легкой атлетики, входящие программу Игр Олимпиад. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
3	Строевые упр-ия. Спортивная ходьба. Бег. ОРУ. Бег 3*10м, 6*10м.. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Техника спортивной ходьбы. Бег. ОРУ. Бег 3*10м., 6*10м.. Специальные беговые упражнения. Длительный бег 6мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Проводят самостоятельно беговые упражнения
4	Строевые упр-ия. Спортивная ходьба. Бег. ОРУ. Бег 30м., 60м.. Прыжки в	Старт, стартовый разгон. Бег 30м., 60м.. Прыжки в длину с места. Равномерный бег 6 мин. Техника спортивной ходьбы.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств,

	длину.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности
5	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег 30м.,60м..Длительны й бег.	Соревнования в беге на 30м., 60м.. м. Равномерный бег 6мин.. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности
6	Строевые упр-ия. Ходьба. Барьерный бег. ОРУ. Бег 30м.,60м..Метание малого мяча.	Специальные беговые упражнения. Техника барьерного бега.Бег 30м.,60м.. Метание малого мяча. Подвижные игры с элементами метания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия
7	Строевые упр-ия. Ходьба. Барьерный бег. ОРУ. Бег 3*10м. Прыжки в длину .	Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Бег 3*10м. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. П/игры.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
8	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег 60м. Длительный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Длительный бег 7мин. Подвижные игры.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега
9	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег 400м..Прыжки в длину.	Специальные беговые упражнения. Бег 400м.. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
10	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Длительный бег.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Длительный бег 7мин.	
11	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег .ОРУ. Метание малого мяча.	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Метание малого мяча. Равномерный бег 7мин..	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях
12	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Длительный бег.	Специальные беговые упражнения. Длительный бег 7 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий
13	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. ТБ на уроках с/игр.	ТБ на уроках по с/играм. Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. П/игры.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со

			сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств
14	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение игрока. Ловля и передача мяча	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение игрока. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований
15	Баскетбол. Строевые упр-ия Ходьба. Бег. ОРУ. Остановка. Перемещение игрока.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Остановка игрока шагом, прыжком. Перемещение игрока пр. и лев. боком, спиной. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.
16	Баскетбол. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка.	Строевые упр-ия Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка игрока шагом, прыжком. Учебная игра.	
17	Баскетбол. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу с места, с шага, после ведения. Учебная игра.	
18	Баскетбол. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте , в движении. Учебная игра.	
19	Баскетбол. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте, со сменой мест. Учебная игра.	

	передача мяча.		
20	Баскетбол. Передвижение в стойке. Остановка игрока.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение в стойке игрока. Остановка игрока шагом, прыжком. Учебная игра.	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.</p> <p>Теоретическое освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных способах плавания: кроль на груди и спине, брасс. Демонстрация стилей на гимнастической скамейке.</p>
21	Баскетбол. Передвижение игрока. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение игрока. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления. Учебная игра.	
22	Баскетбол. Передвижение игрока. Ведение мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передвижение игрока. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления. Учебная игра.	
23	Баскетбол. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
24	Баскетбол. Остановка игрока. Развитие гибкости.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Остановка игрока шагом, прыжком. Учебная игра. Развитие гибкости.	
25	Баскетбол. Броски по кольцу.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Броски мяча по кольцу с места, с шага, с разбега. Учебная игра.	
26	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Учебная игра.	
27	Теоретическое освоение стилей плавания.	Кроль на груди и спине, брасс. Основные этапы развития физической культуры в России.	
<b>II четверть</b>			

28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Равновесие. Перекаты.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие на одной ноге ( ласточка) Перекаты назад из упора присев в упор присев. Развитие прыгучести.	Описывают технику упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности
29	Гимнастика. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие. Перекаты.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие на одной ноге. Перекаты назад из упора присев в упор присев. Развитие гибкости.	Описывают технику акробатических упр-ий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упр-ий. Соблюдают технику безопасности
30	Гимнастика. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силы.	
31	Гимнастика. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие быстроты.	
32	Гимнастика. Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Стойка на голове. Переворот в сторону.	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове. Переворот в сторону ( колесо). Развитие прыгучести.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
33	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег ОРУ. Стойка на голове. Колесо.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Стойка на голове. Переворот в сторону (колесо). Развитие гибкости.	

34	Равновесие на одной ноге (ласточка). Перекат назад, кувырок вперед.	Строевые упр-ия. Ходьба Бег. ОРУ. Ласточка. Перекат назад. Кувырок вперед. Развитие силы.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
35	Кувырок вперед. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Комбинация: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Развитие быстроты.	Описывают технику акробатических упр-ий. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
36	Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами, с прямыми ногами. Переворот в сторону. Развитие прыгучести	
37	Равновесие на одной ноге. Колесо. Лазанье по канату.	Строевые упр-ия. Ходьба .Бег. ОРУ. Ласточка. Колесо. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	
38	Перекат назад. Кувырок вперед, кувырок назад.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Перекат назад. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие силы.	
39	Кувырок вперед. Длинный кувырок. Стойка на лопатках, на голове и руках	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег ОРУ. Кувырок вперед. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Развитие быстроты.	
40	Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Лазанье по канату.	Кувырок вперед. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
41	Равновесие на одной ноге. Переворот в сторону. Лазанье по	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на	



	канату.	одной; выпад вперед; кувырок назад в полушаг (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости.	
42	Перекат, кувырок вперед и назад. Опорный прыжок.	Перекат назад, кувырок вперед и назад. Опорный прыжок через ( козла ). Развитие силы.	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений лыжных ходов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению</p>
43	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Лазанье по канату.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Лазанье по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса	
44	ТБ на уроках л/подготовки. П/п 2-х ш. ход. Одновременный ход.	Строевые упр-ия с лыжами. ТБ на уроках л/подготовки. П/п 2-х ш. ход. Одновременный одношажный ход. П/игры.	
45	Прохождение 2-х км. П/игры.	Строевые упр-ия с лыжами. Прохождение 2-х км. Подвижные игры. Развитие гибкости.	
46	П/п 2-х.ш. ход. Одновременный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. Переход с п/п хода на одновременный ход. Развитие силы.	
47	Прохождение 3-х км. Спуски с горы. Подъем в гору.	Прохождение 3-х. км. Спуски с горы в основной стойке. Подъем в гору елочкой. Развитие быстроты.	
48	П/п 2-х.ш. ход. Одновременный ход.	П/п 2х.ш. ход. Одновременный ход .Переход с п/п 2х.ш.хода на одновременный ход. Развитие быстроты.	

### III четверть

49	Прохождение 3х.км. Спуски с горы.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение 3х. км. Спуски с горы в основной стойке. Развитие прыгучести.	Называют лыжные хода. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Проходят дистанцию 3-и км.
50	Передвижения на лыжах	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
51	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
52	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости	
53	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах»	
54	Передвижения на лыжах. Одновременный	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с	

	одношажный ход (основной)	максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
55	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
56	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов	
57	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
58	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
59	Передвижения на лыжах. Торможения	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км	
60	Передвижения на лыжах. Торможения	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах	

		в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов	
61	Передвижения на лыжах. Торможения	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
62	Передвижения на лыжах. Эстафеты	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости	
63	Передвижения на лыжах. Повороты	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением)	
64	Передвижения на лыжах. Контруклоны	Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости	
65	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Упражнения на развитие выносливости	
66	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы. Ускорения 5 × 200 м. Упражнения на развитие выносливости	
67	Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упражнения на развитие быстроты	

68	Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 3 км	
69	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	Прохождение дистанции 4 × 200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
70	Переход с п/п 2х.ш. хода на одновременный ход	Строевые упр-ия с лыжами. Переход п/п2х.ш.хода на одновременный ход. Развитие выносливости.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Коньковый ход. Торможение.	Коньковый ход. Торможение плугом. П/игры. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	
72	Коньковый ход. Торможение плугом.	Коньковый ход. Торможение плугом. П/ игры с элементами конькового хода.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности
73	Коньковый ход. Прохождение 3х км.	Коньковый ход. Прохождение 3х км. Упражнения на развитие гибкости.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности
74	Спуски с горы. Повороты переступанием.	Строевые упр-ия с лыжами. Спуски с горы в основной стойке. Повороты переступанием. П/игры.	
75	Переход с одновременного хода на п/п 2х ш. ход.	Строевые упр-ия с лыжами. Переход с одновременного хода на п/п 2х ш. ход. Развитие быстроты.	
76	Спуски с горы.	Строевые упражнения с лыжами.	

	Повороты упором.	Спуски с горы в основной стойке. Повороты упором лыж.	
77	Переход с п/п 2х ш. хода на одновременный ход.	Строевые упр-ия с лыжами. Переход с п/п 2х ш. хода на одновременный ход.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности
78	Прохождение 3х км. на оценку. Сдача норм ГТО по лыжным гонкам	Прохождение 3х км. дистанции на время, сдача норм ГТО по лыжам.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе сдачи норм ГТО. Соблюдают технику безопасности
<b>IV четверть</b>			
79	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
80	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в тройках. Учебная игра.	
81	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	
82	Волейбол. Прием нижней прямой подачи.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием нижней прямой подачи в парах, в колоннах. Учебная игра.	
83	Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра.	
84	Волейбол. Прием мяча одной рукой с	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием мяча одной рукой с	

	последующим перекатом в сторону.	последующим перекатом в сторону. Учебная игра.	
85	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Учебная игра.	
87	Волейбол. Верхняя прямая подача.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
88	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	
89	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра .	Описывают технику нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
90	Волейбол. Блокирование.	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Блокирование индивидуальное, групповое. Учебная игра.	Описывают технику блокирования, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
91	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжковые	Строевые упр-ия. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых

	упражнения. Прыжок в длину	Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности
92	Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок
93	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Ознакомление с народной игрой «Лапта».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок
94	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. Ознакомление с народной игрой «Лапта».	
95	Метание малого мяча. Сдача норм ГТО.	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин	
96	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её



97	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок
98	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель	
99	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Сдача норм ГТО.	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки	
100	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля	
101	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств	
102	Беговые упражнения. Многоскоки	Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения	
<b>Футбол (3 часа)</b>			
103	Футбол. Игра по правилам	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.

		Финт «уходом»	
104	Футбол. Игра по правилам	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой	Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
105	Футбол. Игра по правилам	Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе

#### Список литературы, используемый для разработки рабочей программы и подготовки к урокам

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2010г.

#### Перечень интернет - ресурсов:

1. Газета «Спорт в школе» <http://spo.lseptember.ru>.
2. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы.» <http://www.shk-fizra.ru/>.
3. Как научиться чувствовать воду | Школа плавания Евгения Коротышкина. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ycSEzEbw83I>
4. Министерство образования и науки Российской Федерации -<http://www.mon.gov.ru/>.
5. Федеральное агентство по образованию (Рособразование)-<http://www.ed.gov.ru/>.
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)-<http://www.obrnadzor.gov.ru/>.
7. Федеральный центр экспертизы, мультимедиа и телекоммуникаций в образовании -<http://mto.ru/>.
8. *Plavaem.info: сайт о плавании.* – Режим доступа: [http://plavaem.info/vidy\\_plavanya.php](http://plavaem.info/vidy_plavanya.php)