

МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей ФК, ОБЖ  
Руководитель МО

Продолкин А.А.  
ФИО

Протокол № 1  
от «27» 08 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по  
УВР МОУ СОШ имени  
С.М. Иванова р.п. Турки

Богатова А.М.  
ФИО

«27» 08 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ имени  
С.М. Иванова р.п. Турки

Монастырева Л.В.  
ФИО

Приказ № 174  
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

в 5-9 классе

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 1  
от «28» 08 2020г.

2020 - 2021 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.(с изменениями на 31 декабря 2015 года).
2. Авторской программы по Физической культуре 5- 9 класса В. И. Ляха. Москва Просвещение 2018 г.
3. Рабочая программа ориентирована на использование учебника  
Физическая культура 5-7 класс В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2018г.  
Физическая культура 8-9 класс В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2018г.
3. Согласно учебному плану, изучение физической культуры в 5-8 классах предусматривает 3 часа в неделю, всего –102 часа.  
В 9 классе – 2 часа в неделю, всего – 68 часов
4. Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3. Содержание учебного предмета. 5 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

*Древние Олимпийские игры:* (Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности).

#### ***Организация здорового образа жизни.***

Показатели здоровья человека: (Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья).  
Показатели здоровья: (частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья).

#### ***Планирование занятий физической культурой.***

*Виды физической подготовки:* (Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка).

*Методика планирования занятиями физической культурой:* (Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий).

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

*Утренняя гигиеническая гимнастика:* (Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики).

*Физкультминутки:* (Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Гимнастика с основами акробатики:* (организуемые команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и три, строевые команды, передвижение строем, размыкание и смыкание строя). Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекат назад, кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног; расхождение вдвоем на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)).

*Легкая атлетика:* (беговые упражнения (на выносливость до 1 км, на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты, низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения ( в

длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча 9в горизонтальную, вертикальную мишени, на дальность)).

*Лыжные гонки:* ( попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем «полуелочка»).

*Спортивные игры:* ( *футбол:* техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъема стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги, правила игры в футбол; *волейбол* (техника игры в волейбол (нижняя прямая подача, прием и передача мяча сверху, снизу, правила игры в волейбол; *баскетбол* (техника игры в баскетбол (ведение мяча правой и левой рукой, передачи мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, прием мяча двумя руками, броски мяча в кольцо с двух шагов разбега, от груди, правила игры в баскетбол)).

## **Содержание учебного предмета. 6 класс**

### ***Знания о физической культуре***

Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.

### ***Организация здорового образа жизни.***

Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня

### ***Планирование занятий физической культурой.***

Типы телосложения. Особенности людей

с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей

с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала).

Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя).

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега.

***Лыжные гонки.*** Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка

***Спортивные игры.*** Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.

## Содержание учебного предмета 7 класс

### Знания о физической культуре

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

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма

### Физическое совершенствование

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

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

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

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

## Содержание учебного предмета 8 класс

### Знания о физической культуре

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

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.**

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма

#### **Физическое совершенствование**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры.**

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

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

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при



вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **4. Тематическое планирование 5 класс**

| № | Темы                                      | Кол-во часов | Контрольные работы | Сам-ные работы | Лабораторные, практические работы | Проектные работы | Экскурсии |
|---|---|--------------|--------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|-----------|
|   |   |              |                    |                |                                   |                  |           |
| 1 | Знания о физической культуре              | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 2 | Организация здорового образа жизни        | 3            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность    | 93           |                    |                |                                   |                  |           |
|   | Легкая атлетика                           | 25           | 4                  |                |                                   |                  |           |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики          | 16           | 3                  |                |                                   |                  |           |
| 7 | Лыжная подготовка                         | 16           | 3                  |                |                                   |                  |           |
| 8 | Спортивные игры                           | 36           | 2                  |                |                                   |                  |           |

### 5. Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | I четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>   |  |            |
| 1 | 06.09                  | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр, игра «Пионербол»  | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр   |            |
|   |                        | <b>Организация здорового образа жизни</b>   |  |            |
| 2 | 07.09                  | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья, игра «Пионербол»  | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья  |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>  |  |            |
| 3 | 08.09                  | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка, игра в мини-футбол   | Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки   |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  |  |            |
| 4 | 13.09                  | Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, игра мини-футбол | Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|----|------------------------|--|---|------------|
|    |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Лёгкая атлетика   |   |            |
| 5  | 14.09                  | Т/б по лёгкой атлетики, высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением. СБУ. спорт игры   | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений                      |            |
| 6  | 15.09                  | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Эстафетный бег, спорт игры   | Выполнять беговые и прыжковые упражнения  |            |
| 7  | 20.09                  | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Старты из различных положений. Эстафеты, спорт игры  | Выполнять беговые упражнения, описывать технику низкого старта  |            |
| 8  | 21.09                  | Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения, спорт игры   | Выполнять беговые упражнения, описывать технику низкого старта, бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью |            |
| 9  | 22.09                  | Техника бега на короткие дистанции 30м. 60 м. Финиширование, спорт игры  | Выполнять беговые упражнения, описывать технику низкого старта, бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью |            |
| 10 | 27.09                  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств, спорт игры | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность                                       |            |
| 11 | 28.09                  | Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов, спорт игры   | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность                                       |            |
| 12 | 29.09                  | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», спорт игры   | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность                                       |            |
| 13 | 04.10                  | Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов, спорт игры   | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность                                       |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|--|--|------------|
| 14 | 05.10                  | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», спорт игры   | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность  |            |
| 15 | 06.10                  | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», спорт игры   | Выполнять прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность  |            |
| 16 | 11.10                  | Бег на средние дистанции. Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин), спорт игры  | Выполнять беговые упражнения, бегать 1 км на время   |            |
| 17 | 12.10                  | Бег на средние дистанции. Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат, спорт игры   | Выполнять беговые упражнения, бегать 1 км на время   |            |
| 18 | 13.10                  | Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |            |
| 19 | 18.10                  | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.  | Знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх   |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|--|--|------------|
| 20 | 19.10                  | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам                       | Знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |            |
| 21 | 20.10                  | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.       | Знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |            |
| 22 | 25.10                  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки и умения игры в баскетбол  |            |
| 23 | 26.10                  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола                    | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол.                                 |            |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
| 24 | 27.10 | Стойка и передвижения игрока.<br>Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.<br>Терминология баскетбола | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |  |
|    |       |   |  |  |



| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | II четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |  |            |
| 1 | 08.11                  | Виды состязаний в древности, игра в б/б. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Висы. Развитие силовых способностей..  | Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире   |            |
|   |                        | <b>Организация здорового образа жизни</b>   |  |            |
| 2 | 09.11                  | Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.   | Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела   |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>  |  |            |
| 3 | 10.11                  | Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Висы. Развитие силовых способностей.. | Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |            |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |   |            |
| 4 | 15.11                  | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения. Висы.  | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий |            |
|   |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Гимнастика с основами акробатики  |   |            |
| 5 | 16.11                  | ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Висы. Развитие силовых способностей.  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах           |            |
| 6 | 17.11                  | Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Висы. Развитие силовых способностей.   | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах           |            |
| 7 | 22.11                  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие силовых, координационных способностей. | Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, упражнений в висе                                   |            |
| 8 | 23.11                  | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, (усвоение) «мост». Развитие силовых, координационных способностей)  | Описывать технику кувырка вперед в группировке, Выполнять, акробатические упражнения, упражнения на гим. перекладине.         |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|--|--|------------|
| 9  | 24.11                  | ОРУ по круговой тренировке. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) (усвоение). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие силовых, координационных способностей | Описывать технику кувырка вперед в группировке, выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической перекладине |            |
| 10 | 29.11                  | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Поднимание туловища за 30 сек. Подвижная игра.   | Выполнять упражнения на спортивных снарядах.   |            |
| 11 | 30.11                  | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Поднимание туловища за 30 сек. Подвижные игры.   | Выполнять упражнения на спортивных снарядах.   |            |
| 12 | 01.12                  | ОРУ с мячом. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Подвижная игра.  | Выполнять упражнения на спортивных снарядах.   |            |
| 13 | 06.12                  | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь через г/ козла. Развитие силовых способностей.   | Выполнять упражнения на спортивных снарядах.   |            |
| 14 | 07.12                  | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь через г/ козла. Развитие силовых способностей.   | Выполнять упражнения на спортивных снарядах.   |            |
| 15 | 08.12                  | Строевые упражнения. ОРУ у опоры. Подтягивание. Лазание по канату в три приема, лазание по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Развитие силовых способностей.   | Выполнять строевые приёмы и команды, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.  |            |
| 16 | 13.12                  | Строевые упражнения. ОРУ у опоры. Подтягивание. Лазание по канату в три приема, лазание по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Развитие силовых способностей.   | Выполнять строевые приёмы и команды, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.  |            |

| №                    | Дата проведения уроков           | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|----------------------|----------------------------------|--|---|------------|
|                      |                                  | <b>Спортивные игры</b><br>Волейбол   |   |            |
| 17                   | 14.12                            | Инструктаж по ТБ Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Упражнения без мяча. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре. |            |
| 18                   | 15.12                            | Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.                      | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол   |            |
| 19                   | 20.12                            | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.                | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |
| 20                   | 21.12                            | Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.        | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |
| 21<br>22<br>23<br>24 | 22.12<br>27.12<br>28.12<br>29.12 | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.   | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|---|---|------------|
|   |                        | III четверть<br><b>Организация здорового образа жизни</b>   |   |            |
| 1 | 17.01                  | Резервы здоровья, спорт игры  | Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике  |            |
|   |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Лыжные гонки   |   |            |
| 2 | 18.01                  | Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.                                   | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности. |            |
| 3 | 19.01.                 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. | Выполнять передвижение по ровной местности попеременно двухшажным ходом   |            |
| 4 | 24.01                  | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. | Выполнять передвижение по ровной местности попеременно двухшажным ходом   |            |
| 5 | 25.01                  | Ознакомление с бесшажным одновременным ходом  | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом  |            |
| 6 | 26.01                  | Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. Учить подъёму «ёлочкой» на склоне до 45*. Развитие координационных способностей.                  | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем «елочкой»  |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|----|------------------------|--|---|------------|
| 7  | 31.01                  | Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов. | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, повороты переступанием  |            |
| 8  | 01.02                  | Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов. | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, повороты переступанием  |            |
| 9  | 02.02                  | Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы ( «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка» )  | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем на лыжах         |            |
| 10 | 07.02                  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.   | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем и спуск на лыжах |            |
| 11 | 08.02                  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.   | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем и спуск на лыжах |            |
| 12 | 09.02                  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.   | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем и спуск на лыжах |            |
| 13 | 14.02                  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.   | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем и спуск на лыжах |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|---|--|------------|
| 14 | 15.02                  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.  | Выполнять передвижение по ровной местности одновременным бесшажным ходом, подъем и спуск на лыжах      |            |
| 15 | 16.02                  | Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на свежем воздухе.   | Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом                               |            |
| 16 | 21.02                  | Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъёма «ёлочкой».                    | Выполнять подъем и спуск на лыжах  |            |
| 17 | 22.02                  | Провести зачет на дистанции 1км на время  | Преодолевать дистанцию 1 км на время   |            |
| 18 | 25.02                  | ТБ при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.      | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол |            |
| 19 | 26.02                  | Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.          | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол |            |
| 20 | 27.02                  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол          | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол |            |
| 21 | 07.03                  | Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|----|------------------------|---|---|------------|
| 22 | 14.03                  | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.  | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |
| 23 | 15.03                  | Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.                         | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |
| 24 | 16.03                  | Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.                         | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол  |            |
| 24 | 21.03                  | ТБ при занятиях баскетболом, Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.                        | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 25 | 22.03                  | Правила игры в баскетбол. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок. Передача мяча двумя руками от груди в движении | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 26 | 23.03                  | Развитие координационных способностей.<br>Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.                         | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |



| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|--|--|------------|
| 27 |                        | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.   | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 28 |                        | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.<br>Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.   | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 29 |                        | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 30 |                        | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении.  | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 31 |                        | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.<br>Игра в мини-баскетбол.   | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;<br>развивать навыки игры в баскетбол. |            |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | <b>IV четверть</b><br><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Подвижные и спортивные игры   |   |            |
| 1 | 04.04                  | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.   | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 2 | 05.04                  | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола    | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 3 | 06.04                  | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 4 | 11.04                  | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать навыки игры в баскетбол. |            |
| 5 | 12.04                  | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной с места со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных качеств.  | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола                                     |            |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
| 6 | 13.04                  | Стойка и передвижение игрока.<br>Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной с места с разных точек. Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных качеств   | Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола  |            |
| 7 | 18.04                  | Волейбол.<br>Техника безопасности по волейболу.<br>ОРУ с мячами.<br>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)<br>Специальные беговые упражнения.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Передача и прием мяча сверху       | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; |            |
| 8 | 19.04                  | ОРУ с мячами.<br>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)<br>Специальные беговые упражнения.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Передача и прием мяча сверху<br>Передача мяча над головой и от стены.                 | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.  |            |
| 9 | 20.04                  | Ходьба с заданиями.<br>ОРУ в парах.<br>Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах.<br>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)<br>Передача и прием мяча сверху в парах, над головой и от стены | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.  |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|----|------------------------|--|---|------------|
| 10 | 25.04                  | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.             |            |
| 11 | 26.04                  | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.             |            |
| 12 | 27.04                  | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.             |            |
| 13 | 03.05                  | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам | Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча, организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре.             |            |
| 14 | 04.05                  | Легкая атлетика. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Прыжок в высоту способом перешагивания          | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при |            |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
|    |       |  | метаниях малого мяча;<br>описывать технику<br>высокого и низкого<br>старта;<br>выполнять беговые и<br>прыжковые упражнения.                             |  |
| 15 | 10.05 | Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением.<br>Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).<br>Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.<br>Спринтерский бег  | Описывать технику<br>высокого и низкого<br>старта;<br>выполнять беговые и<br>прыжковые упражнения.  |  |
| 16 | 11.05 | Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.<br>Повторение ранее пройденных строевых упражнений.<br>Комплекс ОРУ.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег с ускорением.<br>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Спринтерский бег | Описывать технику<br>высокого и низкого<br>старта;<br>выполнять беговые и<br>прыжковые упражнения.  |  |
| 17 | 16.05 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).<br>Бег 30 метров<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Равномерный бег до 5 минут.  | Описывать технику<br>высокого и низкого<br>старта;<br>выполнять беговые и<br>прыжковые упражнения.<br>бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью |  |
| 18 | 17.05 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые.<br>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.<br>Прыжки в длину способом «согнув ноги»   | Выполнять беговые и прыжковые упражнения.   |  |
| 19 | 18.05 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые.<br>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.<br>Прыжки в длину способом «согнув ноги»   | Выполнять беговые и прыжковые упражнения  |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
| 20 | 23.05 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.<br>Прыжки в длину с разбега на результат<br>Равномерный бег до 10 мин  | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 21 | 24.05 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх;<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.<br>Бег 1500 метров, игра футбол, «Пионербол». | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 22 | 30.05 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх;<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.<br>Бег 1500 метров.<br>Прыжковые упражнения, игра футбол, «Пионербол».  | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 23 | 31.05 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Бег на месте с высоким подниманием бедра.<br>Метание мяча на результат.<br>Круговая тренировка. Игра футбол, «Пионербол».  | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 24 |       |  |   |  |

### Тематическое планирование 6 класс

| № | Темы                                      | Кол-во часов | Контрольные работы | Сам-ные работы | Лабораторные, практические работы | Проектные работы | Экскурсии |
|---|---|--------------|--------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|-----------|
|   |   |              |                    |                |                                   |                  |           |
| 1 | Знания о физической культуре              | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 2 | Организация здорового образа жизни        | 1            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2            | 1                  |                |                                   |                  |           |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность    | 94           |                    |                |                                   |                  |           |
|   | Легкая атлетика                           | 25           | 4                  |                |                                   |                  |           |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики          | 16           | 3                  |                |                                   |                  |           |
| 7 | Лыжная подготовка                         | 16           | 3                  |                |                                   |                  |           |
| 8 | Спортивные игры                           | 38           | 2                  |                |                                   |                  |           |

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | I четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |   |            |
| 1 | 05.09                  | Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали, спорт. игры | Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр |            |
|   |                        | <b>Организация здорового образа жизни</b>  |   |            |
| 2 | 06.09                  | Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня, спорт. игры   | Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня  |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>   |   |            |
| 3 | 08.09                  | Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения, спорт. игры  | Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания;  |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |   |            |
| 4 | 12.09                  | Способы и средства развития мышечной силы.   | Называть способы и  |            |



|   |       |   |   |  |
|---|-------|---|---|--|
|   |       | Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. | средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств |  |
|   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Легкая атлетика  |   |  |
| 5 | 13.09 | Техника безопасности. Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с мячами  | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.  |  |
| 6 | 15.09 | Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью. Игра ф/б.   | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.  |  |
| 7 | 19.09 | Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину. Игра ф/б.  | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.  |  |
| 8 | 20.09 | Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия). Игра «Пионербол».  | Описывать технику выполнения беговых , прыжковых упражнений, применять упр-ия для развития физических качеств.  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
| 9  | 22.09 | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. Игра б/б.  | Описывать технику выполнения беговых , прыжковых упражнений, применять упр-ия для развития физических качеств.         |  |
| 10 | 26.09 | Броски и ловля мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Игра б/б.                    | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.          |  |
| 11 | 27.09 | Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. Игра б/б.                            | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.          |  |
| 12 | 29.09 | Прыжки в длину с разбега (У). Бросок б/б мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. Игра ф/б.                  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.          |  |
| 13 | 03.10 | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Прыжки в высоту Игра «Пионербол».                                    | Описывать технику выполнения беговых упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.            |  |
| 14 | 04.10 | Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Прыжки в высоту. Игра «Пионербол». | Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств. |  |
| 15 | 06.10 | Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления. Игра «Пионербол».       | Описывать технику выполнения беговых, упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.           |  |
| 16 | 10.10 | Прыжки в высоту. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра «Пионербол».                               | Описывать технику выполнения беговых, упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств.           |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | качеств.   |  |
| 17 | 11.10 | Прыжки в высоту. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра «Пионербол».  | Описывать технику выполнения беговых, упражнений, метания, применять упр-ия для развития физических качеств. |  |
| 18 | 13.10 | Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/б). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.  | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий.      |  |
| 19 | 17.10 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.   | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий.      |  |
| 20 | 18.10 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий       |  |
| 21 | 20.10 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля  | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий       |  |
| 22 | 24.10 | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра                        | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий       |  |
| 23 | 25.10 | Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты   | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий       |  |
| 24 | 27.10 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.   | Описывать технику игровых действий, осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий       |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | I четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |   |            |
| 1 | 07.11                  | Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета, спорт. игры             | Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране   |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>   |   |            |
| 2 | 08.11                  | Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения, спорт. игры  | обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам  |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |   |            |
| 3 | 10.11                  | Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости, спорт. игры | Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки состязания |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|--|--|------------|
|    |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Гимнастика с основами акробатики  |  |            |
| 4  | 14.11                  | Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Описывать технику акробатических упр., составлять акробатические комбинации, лазать по канату и гимнастической лестнице. |            |
| 5  | 15.11                  | ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.   | Описывать технику акробатических упр., составлять акробатические комбинации, лазать по канату                            |            |
| 6  | 17.11                  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.   | Описывать технику акробатических упр., составлять акробатические комбинации, лазать по канату.                           |            |
| 7  | 21.11                  | Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: большой мяч.  | Описывать технику акробатических упр., составлять акробатические комбинации, лазать по канату.                           |            |
| 8  | 22.11                  | Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.   | Описывать технику акробатических упр., упр. на бревне составлять акробатические комбинации, лазать по канату.            |            |
| 9  | 24.11                  | Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа .Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).                         | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, составлять акробатические комбинации.                                 |            |
| 10 | 28.11                  | Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.  | Описывать технику упр. на бревне, составлять акробатические комбинации, лазать по канату.                                |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности                             |  |
|----|------------------------|---|---|--|
| 11 | 29.11                  | Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время занятий                                   | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине. |  |
| 12 | 01.12                  | Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Описывать технику, упр. на бревне, перекладине.                 |  |
| 13 | 05.12                  | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на перекладине. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне                         | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 14 | 06.12                  | Упражнения на перекладине Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.                         | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 15 | 08.12                  | Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине   | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 16 | 12.12                  | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям   | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 17 | 13.12                  | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                                  | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 18 | 15.12                  | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.   | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |
| 19 | 19.12                  | Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, перекладина).   | Описывать технику опорных прыжков, упр. на бревне, перекладине  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
| 20 | 20.12 | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 21 | 22.12 | Приемы передачи мяча у сетки.  | Описывать технику игровых действий.  |  |
| 22 | 26.12 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».                               |  |  |
| 23 | 27.12 | Игра в «Пионербол» по правилам в/б.  |  |  |
| 24 | 29.12 |  |  |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|--|--|------------|
|   |                        | III четверть<br><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Лыжные гонки  |  |            |
| 1 | 16.01                  | Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.       | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжной трассы. |            |
| 2 | 17.01                  | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни.         |            |
| 3 | 19.01                  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Описывать технику передвижения на лыжах, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни.                                      |            |
| 4 | 23.01                  | Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.   | Описывать технику передвижения на лыжах, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни.                                      |            |
| 5 | 24.01                  | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.                           | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни                             |            |
| 6 | 26.01                  | Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.   | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни                   |            |



|   |       |  |  |  |
|---|-------|--|--|--|
| 7 | 30.01 | Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |  |
|---|-------|--|--|--|

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|---|--|------------|
| 8  | 31.01                  | Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.                         | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 9  | 02.02                  | Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.                       | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 10 | 06.02                  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 11 | 07.02                  | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры  | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 12 | 09.02                  | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты         | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
| 13 | 13.02 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |  |
| 14 | 14.02 | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.           | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |  |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|----|------------------------|---|--|------------|
| 15 | 16.02                  | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.  | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 16 | 20.02                  | Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне   | Описывать технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжни |            |
| 17 | 20.02                  | В/б: Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).   | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий.                               |            |
| 18 | 21.02                  | Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий.                               |            |
| 19 | 28.02                  | Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно  |            |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | моделировать технику игровых действий.   |  |
| 20 | 02.03 | Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 21 | 06.03 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  |  |
|----|------------------------|---|--|--|
| 22 | 07.03                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 23 | 13.03                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 24 | 14.03                  | Техника безопасности при занятии б/б. Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 25 | 16.03                  | Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику                   |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | игровых действий.  |  |
| 26 | 20.03 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 27 | 21.03 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 28 | 23.03 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |  |
| 29 |       |  |  |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|--|--|------------|
|   |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Спортивные игры   |  |            |
| 1 | 04.04                  | Техника безопасности при занятиях в/б .<br>Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |            |
| 2 | 06.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |            |
| 3 | 10.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |            |
| 4 | 11.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |            |
| 5 | 13.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий. |            |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   |  |
|----|------------------------|--|---|--|
| 6  | 17.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |
| 7  | 18.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |
| 8  | 20.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |
| 9  | 24.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |
| 10 | 25.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |
| 11 | 27.04                  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 12 | 04.05 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий осваивая их самостоятельно моделировать технику игровых действий                |  |
| 13 | 08.05 | Техника безопасности при занятиях л/а. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.         |  |
| 14 | 11.05 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.   | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.         |  |
| 15 | 15.05 | Высокий старт 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.   | Описывать технику выполнения беговых упражнений, применять беговые упр-ия для развития физических качеств.         |  |
| 16 | 16.05 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей   | Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, применять упр-ия для развития физических качеств.      |  |
| 17 | 18.05 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания мяча, применять упр-ия для развития физических качеств. |  |
| 18 | 22.05 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания мяча, применять упр-ия для развития физических качеств  |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
| 19 | 23.05 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания мяча, применять упр-ия для развития физических качеств |  |
| 20 | 29.05 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания мяча, применять упр-ия для развития физических качеств |  |
| 21 | 30.05 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест) | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, метания мяча, применять упр-ия для развития физических качеств |  |
|    |       |  |   |  |
|    |       |  |   |  |
|    |       |  |   |  |



### Тематическое планирование 7кл

| № | Темы                                       | Кол-во часов | Контрольные работы | Сам-ные работы | Лабораторные, практические работы | Проектные работы | Экспедиции |
|---|--|--------------|--------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|------------|
|   |  |              |                    |                |                                   |                  |            |
| 1 | Знания о физической культуре               | 2            | 1                  |                |                                   |                  |            |
| 2 | Организация здорового образа жизни         | 2            | 1                  |                |                                   |                  |            |
| 3 | Планирование занятий физической культурой. | 3            | 1                  |                |                                   |                  |            |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2            | 1                  |                |                                   |                  |            |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность     |              |                    |                |                                   |                  |            |
|   | Легкая атлетика                            | 27           | 4                  |                |                                   |                  |            |
|   | Гимнастика с основами акробатики           | 16           | 3                  |                |                                   |                  |            |
|   | Лыжная подготовка                          | 12           | 3                  |                |                                   |                  |            |
|   | Спортивные игры                            | 38           | 4                  |                |                                   |                  |            |
|   |  |              |                    |                |                                   |                  |            |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | I четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |   |            |
| 1 | 04.09                  | Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г.<br>Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Спорт. игры  | Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в; характеризовать значение Олимпийского комитета России, описывать Олимпийские игры на территории нашей страны   |            |
|   |                        | <b>Организация здорового образа жизни</b>  |   |            |
| 2 | 05.09                  | Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека. Спорт. игры  | Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека.   |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>   |   |            |
| 3 | 08.09                  | Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. . Спорт. игры | Описывать виды упр-ий для развития разных двигат. качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упр-ми, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающими такими заболеваниями |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |   |            |
| 4 | 11.09                  | Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. . Спорт. игры  | Определять возможности для проведения досуга средствами физкультуры в своей местности, договариваться со сверстниками о совместных тренировках  |            |

|   |       |   |  |  |
|---|-------|---|--|--|
|   |       |   | и занятиях спорт играми в закрытом помещении   |  |
|   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b><br>Легкая атлетика   |  |  |
| 5 | 12.09 | ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 20 – 30 метров, спорт.игры  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС  |  |
| 6 | 15.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. спорт.игры  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС  |  |
| 6 | 18.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат, спорт игры  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС  |  |
| 7 | 19.09 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Спорт.игры  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС. |  |
| 8 | 22.09 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Описывать технику прыжковых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые   |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       | спорт.игры  | упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.  |  |
| 9  | 25.09 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спорт.игры     | Описывать технику прыжковых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.                     |  |
| 10 | 26.09 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спорт игры   | Описывать технику метания малого мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять упр-ия в метании для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.                  |  |
| 11 | 29.09 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Спорт.игры. | Описывать технику прыжковых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.                     |  |
| 12 | 02.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Спорт.игры  | Описывать технику прыжковых и беговых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые и беговые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
| 13 | 03.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м. Спорт. игры.  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 14 | 06.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м. Спорт. игры.  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 15 | 09.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров             | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 16 | 10.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. Спорт.игры | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 17 | 13.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров, спорт игры | Описывать технику прыжковых и беговых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые и беговые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 18 | 16.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые   | Описывать технику   |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       | упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров на результат, спорт игры.   | прыжковых и беговых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые и беговые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
|    |       | Спортивные игры   |   |  |
| 19 | 17.10 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.            | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                |  |
| 20 | 20.10 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз -девочки. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                |  |
| 21 | 23.10 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                |  |
| 22 | 24.10 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       | Учебная игра  | самостоятельно,<br>выявлять и устранять<br>ошибки  |  |
| 23 | 27.10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
|    |       |   |  |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | II четверть<br><b><i>Знания о физической культуре</i></b>   |  |            |
| 1 | 06.11                  | Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы, спорт игры.  | Характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.   |            |
|   |                        | <b><i>Организация здорового образа жизни</i></b>  |  |            |
| 2 | 08.11                  | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки, спорт игры | Характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; составлять комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки. |            |
|   |                        | <b>Планирование занятий физической культурой</b>  |  |            |
| 3 | 12.11                  | Состав тренировочного занятия, спорт игры   | Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий ф/к                         |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  |  |            |
| 4 | 13.11                  | Занятия на открытом воздухе: оздоровительные ходьба, бег, пешие прогулки, кувырки вперед и назад                                    | Характеризовать такие виды занятий, как оздоровительные ходьба, бег, пешие   |            |



|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
|    |       |  | прогулки.   |  |
|    |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b><br>Гимнастика с основами акробатики   |   |  |
| 5  | 15.11 | Повороты на месте, кувырки вперед и назад, игра «Смена капитана».  | Описывают технику акробатических уприй, используют их для развития координационных способностей |  |
| 6  | 19.11 | Повороты в движении, кувырки вперед и назад, игра «Смена капитана».  | Описывают технику акробатических уприй, используют их для развития координационных способностей |  |
| 7  | 20.11 | Повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, игра «Челнок».  | Описывают технику акробатических уприй, используют их для развития координационных способностей |  |
| 8  | 22.11 | Повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, эстафеты гимнастические.  | Описывают технику акробатических уприй, используют их для развития координационных способностей |  |
| 9  | 26.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), развитие силы  | Описывают технику висов используют их для развития силовых способностей и силовой выносливости  |  |
| 10 | 27.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), развитие силы.   | Описывают технику висов используют их для развития силовых способностей и силовой выносливости  |  |
| 11 | 29.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе, игра «Веровочка под ногами», развитие силы. | Описывают технику висов используют их для развития силовых способностей и силовой выносливости  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
| 12 | 03.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в вися, игра «Веревочка под ногами».            | Описывают технику висов используют их для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 13 | 04.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивание в вися, игра «Прыжок за прыжком», развитие силы | Описывают технику висов используют их для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 14 | 06.12 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, игра «Прыжки по полосам, развитие силы.   | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых способностей    |  |
| 15 | 10.12 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, игра «Прыжки по полосам, развитие силы.   | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых способностей    |  |
| 16 | 11.12 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, развитие силы, игра «Удочка   | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых способностей    |  |
| 17 | 13.12 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, прыжок ноги врозь, развитие силы, игра « Кто обгонит».   | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых способностей    |  |
| 18 | 17.12 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному, прыжок ноги врозь, развитие силы, игра «Удочка».  | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых способностей    |  |
| 19 | 18.12 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному, прыжок ноги врозь, развитие силы, игра «Удочка».  | Описывают технику опорного прыжка используют их для развития скоростно-силовых                 |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | способностей   |  |
|    |       | Спортивные игры  |  |  |
| 20 | 20.12 | Т.Б. Волейбол: стойка, передвижение, передача мяча двумя руками сверху, эстафеты с элементами в/б. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 21 | 24.12 | Стойки, передвижение, передача мяча двумя руками сверху, игра «Пионербол».                         | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 22 | 25.12 | Стойка, передвижения, передача мяча двумя руками сверху, игра «Пионербол»                          | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 23 | 27.12 | Стойка, передвижения, передача мяча двумя руками сверху, игра «Пионербол»                          | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | III четверть<br><b>Планирование занятий физической культурой</b>             |   |            |
| 1 | 15.01                  | Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды, спорт. игры.          | Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий ф/у в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спорт. одежды и обуви. |            |
|   |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Лыжные гонки                |   |            |
| 2 | 16.01                  | Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход   | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах  |            |
| 3 | 19.01                  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем "лесенкой" | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах  |            |
| 4 | 22.01                  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот "плугом"                     | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске.                                 |            |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
| 5  | 23.01 | Одновременный бесшажный ход.<br>Одновременный двухшажный коньковый ход  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах                        |  |
| 6  | 26.01 | Одновременный бесшажный ход.<br>Одновременный двухшажный коньковый ход.<br>Переход из торможения "плугом" в поворот | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске. |  |
| 7  | 29.01 | Одновременный двухшажный коньковый ход.<br>Переход из торможения "плугом" в поворот.<br>Спуск в различных стойках   | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске. |  |
| 8  | 30.01 | Преодоление впадин и бугров во время спуска.  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске. |  |
| 9  | 02.02 | Одновременный бесшажный ход.<br>Одновременный двухшажный коньковый ход.<br>Поворот "плугом"                         | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске. |  |
| 10 | 05.02 | Одновременный двухшажный коньковый ход.<br>Переход из торможения "плугом" в поворот.<br>Спуск в различных стойках   | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя  |  |

|                 |       |  |  |  |
|-----------------|-------|--|--|--|
|                 |       |  | ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске.   |  |
| 11              | 06.02 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Переход из торможения "плугом" в поворот. Спуск в различных стойках  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске.                        |  |
| 12              | 09.02 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот "плугом". Учет 2000 м   | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, соблюдать правила ТБ при спусках и подъемах, поворотах при спуске.                        |  |
| Спортивные игры |       |  |  |  |
| 13              | 10.02 | Баскетбол: ТБ при игре в баскетбол, стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля мяча на месте в парах, игра в мини-б/б.                                     | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 14              | 11.02 | Стойка и передвижение, ведение на месте с разной высотой отскока, остановка прыжком, ловля мяча в тройках, бросок двумя руками от головы после ловли, игра в мини-б/б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 15              | 13.02 | Стойка и передвижение, ведение на месте, остановка прыжком, ловля мяча на месте в парах с шагом, игра в мини-б/б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | судейство игры;<br>описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |  |
| 16 | 19.02 | Ведение мяча на месте, в движении, остановка двумя шагами, ловля мяча в круге, бросок двумя руками от головы с места, игра в мини-б/б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 17 | 20.02 | Ведение мяча с изменением скорости, бросок двумя руками снизу в движении, игра в мини-б/б  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 18 | 26.02 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, игра в мини-б/б.                     | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 19 | 27.02 | Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча, нападение быстрым прорывом, игра в мини-б/б                                   | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно,                             |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | выявлять и устранять ошибки  |  |
| 20 | 02.03 | Вырывание и выбивание мяча, бросок одной рукой от плеча, сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, нападение быстрым прорывом, игра в мини-б/б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 21 | 05.03 | Волейбол: ТБ при игре в волейбол передача мяча сверху на месте, встречные эстафеты с передачами мяча, игра «Пионербол»                             | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 22 | 06.03 | передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу над собой, игра в мини-в/б.   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 23 | 12.03 | передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу над собой и на сетку, нижняя прямая подача, игра в мини-в/б.  | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 24 | 13.03 | Передача сверху в парах, прием снизу над собой и в сетку, нижняя прямая подача с 3-б м, игра в мини-в/б  | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками,   |  |



|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |  |
| 25 | 16.03 | Передача сверху в парах, прием снизу над собой и в сетку, нижняя прямая подача, игра в мини-в/б      | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 26 | 19.03 | Передача сверху через сетку, прием снизу над собой и в сетку, нижняя прямая подача, игра в мини-в/б. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 27 | 20.03 | Передача сверху через сетку, прием снизу над собой и в сетку, нижняя прямая подача, игра в мини-в/б. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 28 | 23.03 | Передача сверху через сетку, прием снизу над собой и в сетку, нижняя прямая подача, игра в мини-в/б. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов   |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | IV четверть<br><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br>Спортивные игры   |  |            |
| 3 | 06.04                  | ТБ при занятиях , спортивными играми, баскетбол: передачи мяча в парах, ведение на месте и в движении, броски двумя руками с места, игра б/б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 4 | 09.04                  | Передачи в тройках, ведение в движении, броски двумя руками с места, игра б/б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 5 | 10.04                  | Вырывание и выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов, игра в мини б/б.   | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 6 | 13.04                  | Вырывание и выбивание мяча, нападение быстрым прорывом, игра в мини-б/б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их   |            |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |  |
| 7  | 16.04 | Нападение быстрым прорывом, овладение игрой.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 8  | 17.04 | Волейбол: передача сверху, прием снизу над собой и в сетку, прямая нижняя подача, игра в в/б. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 9  | 20.04 | Техника приема-передачи мяча, нижняя прямая подача, игра в в/б.                               | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 10 | 23.04 | Техника приема передачи сверху, снизу через сетку, нижняя прямая подача, игра в в/б.          | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 11 | 24.04 | Комбинации из освоенных элементов: прием-передача-удар, игра в в/б                            | Организовывать совместные занятия  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                                   |  |
| 12 | 27.04 | Комбинации из освоенных элементов: прием-передача-удар, игра в в/б  | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
|    |       | <i>Легкая атлетика, футбол</i>  |  |  |
| 13 | 02.05 | Специально-беговые упражнения, бег 1000 м, развитие выносливости.   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС                    |  |
| 14 | 04.05 | Высокий старт, бег с ускорением (30-40м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, игра ф/б    | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС                    |  |
| 15 | 07.05 | Высокий старт, бег с ускорением (30-40м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, игра в б/б. | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки,  |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       |   | контролировать по ЧСС   |  |
| 16 | 08.05 | Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции, встречная эстафета (передача палочки), игра ф/б.                 | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 17 | 11.05 | Бег 60 м с низкого старта, специальные беговые упражнения, эстафета по кругу (передача палочки), игра в б/б.        | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 18 | 14.05 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, эстафета по кругу (передача палочки), игра «Лепта».          | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 19 | 15.05 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние, игра «Лепта».            | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 20 | 18.05 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега, метание мяча на дальность, футбол: ведение мяча, удары по воротам, игра в ф/б. | Описывать технику прыжковых упр-ий, осваивать ее  |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       |   | самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.  |  |
| 21 | 21.05 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега, метание мяча, ведение мяча, удары по воротам, прыжок в длину с разбега, игра в ф/б.  | Описывать технику прыжковых упр-ий, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.               |  |
| 22 | 22.05 | Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам, игра в ф/б | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 23 | 28.05 | Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам, игра в ф/б | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств,                                 |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       |   | контролировать нагрузку по ЧСС.   |  |
| 24 | 29.05 | Прыжок в длину с разбега, нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота, игра в ф/б. | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |

### Тематическое планирование 8 класс

| № | Темы   | Кол-во часов | Контрольные работы | Сам-ные работы | Лабораторные, практические работы | Проектные работы |
|---|--|--------------|--------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|
|   |  |              |                    |                |                                   |                  |
| 1 | Знания о физической культуре                             | 4            | 1                  |                |                                   |                  |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.       | 2            | 1                  |                |                                   |                  |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.               | 2            | 1                  |                |                                   |                  |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей | 94           |                    |                |                                   |                  |

|  |                                  |    |   |  |  |  |
|--|----------------------------------|----|---|--|--|--|
|  | направленностью.                 |    |   |  |  |  |
|  | Легкая атлетика                  | 27 | 4 |  |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 15 | 4 |  |  |  |
|  | Спортивные игры                  | 52 | 6 |  |  |  |

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | I четверть<br><b><i>Знания о физической культуре</i></b>  |  |            |
| 1 | 03.09                  | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Спорт. игры | Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения |            |
|   |                        | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  |  |            |
| 2 | 06.09                  | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Спорт. игры  | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности          |            |
|   |                        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>   |  |            |
| 3 | 08.09                  | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять их                      |            |



|   |       |   |   |  |
|---|-------|---|---|--|
|   |       |   | <p>комплексы, подбирать дозировку упражнений; выполнять упражнения и комплексы, включая их в занятия физической культурой и осуществлять контроль за физ. нагрузкой во время этих занятий</p> |  |
|   |       | <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b><br/>Легкая атлетика</p>   |   |  |
| 4 | 10.09 | <p>Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Спорт. игры</p>                               | <p>Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС</p>                |  |
| 5 | 13.09 | <p>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры</p> | <p>Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС</p>                |  |
| 6 | 15.09 | <p>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры</p> | <p>Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС</p>                |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
| 7  | 17.09 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 8  | 20.09 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 9  | 22.09 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 10 | 24.09 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 11 | 27.09 | Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спорт. игры                            | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по     |  |

|    |       |  | ЧСС   |  |
|----|-------|--|---|--|
| 12 | 29.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры                                  | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 13 | 01.10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Спорт. игры | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 14 | 04.10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры                                | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 15 | 06.10 | Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. игры   | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       |  | упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС.   |  |
| 16 | 08.10 | Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Спорт. игры   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС                    |  |
| 17 | 11.10 | Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Спорт. игры   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС                    |  |
| 18 | 13.10 | Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Развитие выносливости. Спорт. игры   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС                    |  |
|    |       | Спортивные игры  |  |  |
| 19 | 15.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 20 | 18.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,   | Организовывать совместные занятия  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       | ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.   | б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                                   |  |
| 21 | 20.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.                                   | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 22 | 22.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.              | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 23 | 25.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 24 | 27.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и   |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |  |
| 25 | 29.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | II четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |  |            |
| 1 | 06.11                  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Спорт игры                                    | Раскрывать понятие ЗОЖ, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека   |            |
|   |                        | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  |  |            |
| 2 | 08.11                  | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий ф/к, оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно- |            |

|   |       |  |  |  |
|---|-------|--|--|--|
|   |       |  | оздоровительной деятельности   |  |
|   |       | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  |  |  |
| 3 | 12.11 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия ф/к, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |  |
|   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b><br>Гимнастика с основами акробатики   |  |  |
| 4 | 13.11 | Инструктаж по ТБ. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м).<br>Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывать технику акробатических упр-ий и составлять акробатические комбинации, осваивать технику упр-ий предупреждая и исправляя ошибки   |  |
| 5 | 15.11 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.                              | Описывать технику акробатических упр-ий и составлять акробатические комбинации, осваивать технику упр-ий предупреждая и исправляя ошибки   |  |
| 6 | 19.11 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.                              | Описывать технику акробатических упр-ий и составлять акробатические комбинации, осваивать технику упр-ий предупреждая и исправляя ошибки   |  |
| 7 | 20.11 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в   | Описывать технику акробатических упр-ий и составлять   |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | движении. Развитие координационных способностей.   | акробатические комбинации, осваивать технику упр-ий предупреждая и исправляя ошибки  |  |
| 8  | 22.11 | Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.                   | Описывать технику акробатических упр-ий и составлять акробатические комбинации, осваивать технику упр-ий предупреждая и исправляя ошибки               |  |
| 9  | 26.11 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Описывать технику упр-ий на перекладине, составлять гимнастические комбинации, осваивать технику упр-ий на перекладине предупреждая и исправляя ошибки |  |
| 10 | 27.12 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Описывать технику упр-ий на перекладине, составлять гимнастические комбинации, осваивать технику упр-ий на перекладине предупреждая и исправляя ошибки |  |
| 11 | 29.12 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Описывать технику упр-ий на перекладине, составлять гимнастические комбинации, осваивать технику упр-ий на перекладине предупреждая и исправляя ошибки |  |
| 12 | 03.12 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Описывать технику упр-ий на перекладине, составлять гимнастические комбинации,   |  |



|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | осваивать технику упр-ий на перекладине предупреждая и исправляя ошибки  |  |
| 13 | 04.12 | Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Описывать технику упр-ий на перекладине, составлять гимнастические комбинации, осваивать технику упр-ий на перекладине предупреждая и исправляя ошибки |  |
| 14 | 06.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.        | Описывать технику опорных прыжков, осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности                                       |  |
| 15 | 10.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.        | Описывать технику опорных прыжков, осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности                                       |  |
| 16 | 11.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.        | Описывать технику опорных прыжков, осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности                                       |  |
| 17 | 13.12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.        | Описывать технику опорных прыжков, осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности                                       |  |
| 18 | 17.12 | Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                               | Описывать технику опорных прыжков, осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности                                       |  |
| 19 | 18.12 | ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.                                       | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры;  |  |

|    |                         |   |  |  |
|----|-------------------------|---|--|--|
|    |                         |   | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки   |  |
| 20 | 20.12                   | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 21 | 24.12<br>25.12<br>27.12 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|---|------------------------|--|---|------------|
|   |                        | III четверть<br><b><i>Знания о физической культуре</i></b>   |   |            |
| 1 | 10.01                  | Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Спорт. игры | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составление комплексов физ. упр-ий; характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур |            |
|   |                        | <b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i></b><br><b>Спортивные игры</b>  |   |            |
| 2 | 12.01                  | Т.Б. баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |            |
| 3 | 14.01                  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.   | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |            |

|   |       |   |  |  |
|---|-------|---|--|--|
| 4 | 17.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.                                   | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 5 | 19.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.              | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 6 | 21.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 7 | 24.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 8 | 26.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры;  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       | защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3..<br>Учебная игра. Правила б\б.  | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки   |  |
| 9  | 28.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б.    | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 10 | 31.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.                      | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 11 | 02.02 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.                      | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 12 | 04.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять        |  |

|    |              |   |  |  |
|----|--------------|---|--|--|
|    |              |   | ошибки   |  |
| 13 | 07.02        | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 14 | 09.02        | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.                      | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 15 | 11.02        | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Уч. игра  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 16 | 14.02        | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Уч. игра  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 17 | <b>24.02</b> | ТБ на уроках в/б. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки   |  |
| 18 | 25.02 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 19 | 27.02 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 20 | 25.02 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 21 | 28.02 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно,                             |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | выявлять и устранять ошибки  |  |
| 22 | 02.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                            | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 23 | 04.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                            | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 24 | 07.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                            | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 25 | 09.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 26 | 11.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками,   |  |



|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       | Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.   | осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки  |  |
| 27 | 14.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 28 | 16.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 29 | 18.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 30 | 21.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их   |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | самостоятельно,<br>выявлять и устранять<br>ошибки  |  |
| 31 | 23.03 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |

| № | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|---|------------------------|---|--|------------|
|   |                        | IV четверть<br><b>Знания о физической культуре</b>  |  |            |
| 1 | 04.04                  | Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Спорт. игры  | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах  |            |
|   |                        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b><br><b>Спортивные игры</b>  |  |            |
| 2 | 06.04                  | ТБ на уроках в/б. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 3 | 08.04                  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 4 | 11.04                  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                   | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |            |
| 5 | 13.04                  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к  | Организовывать совместные занятия  |            |

|   |       |   |  |  |
|---|-------|---|--|--|
|   |       | цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.                        | в/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                                   |  |
| 6 | 15.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 7 | 18.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 8 | 20.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.                      | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки |  |
| 9 | 22.04 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Уч. игра  | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и   |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
|    |       |  | приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки   |  |
| 10 | 25.04 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Уч. игра | Организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки                            |  |
|    |       | <b>Легкая атлетика</b>   |   |  |
| 11 | 27.04 | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.                              | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 12 | 29.04 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.      | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 13 | 02.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.      | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических  |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       |   | качеств,<br>контролировать<br>нагрузку по ЧСС.  |  |
| 14 | 04.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 15 | 06.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 16 | 11.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику прыжковых упр-ий, метание мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок, применять прыжковые упр-ия для развития основных физических качеств, контролировать нагрузку по ЧСС. |  |
| 17 | 13.05 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать   |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
|    |       |   | режим нагрузки, контролировать по ЧСС   |  |
| 18 | 16.05 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 19 | 18.05 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств   | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 20 | 20.05 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 21 | 23.05 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
| 22 | 25.05 | Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.<br>Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости. | Осваивать технику беговых упр-ий, выявлять и устранять ошибки; применять беговые упр-ия для развития физических   |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | качеств, выбирать режим нагрузки, контролировать по ЧСС |  |
|--|--|--|---|--|

### Тематическое планирование 9 класс

| № | Темы  | Кол-во часов | Контрольные работы | Сам-ные работы | Лабораторные, практические работы | Проектные работы |
|---|---|--------------|--------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|
|   |   |              |                    |                |                                   |                  |
| 1 | Знания о физической культуре  | 4            | 1                  |                |                                   |                  |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.                        | 2            | 1                  |                |                                   |                  |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.                                | 2            | 1                  |                |                                   |                  |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. |              |                    |                |                                   |                  |
|   | Легкая атлетика   | 18           | 6                  |                |                                   |                  |
|   | Гимнастика с основами акробатики  | 10           | 4                  |                |                                   |                  |
|   | Спортивные игры   | 32           | 6                  |                |                                   |                  |



### Календарно-тематическое планирование 9 класс

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|--|------------------------|---|--|------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>                                |                        |   |  |            |
| 1  | 03.09                  | Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Спорт. игры  | Объясняют важность бережного отношения к природе.  |            |
| <b>Способы двигательной(физкультурной деятельности)</b>            |                        |   |  |            |
| 2  | 08.09                  | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок), спорт. игры.   | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  |            |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность<br/>Легкая атлетика.</b> |                        |   |  |            |
| 3  | 10.09                  | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.  | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей |            |
| 4  | 15.09                  | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции .до 70 м. <b>Бег на результат 60 м.</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей |            |
| 5  | 17.09                  | Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые  | Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и   |            |

|                                  |       |  |  |  |
|----------------------------------|-------|--|--|--|
|                                  |       | упражнения. Упражнения на развитие выносливости  | совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.   |  |
| 6                                | 22.09 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.                                 | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей  |  |
| 7                                | 24.09 | 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  | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей  |  |
| 8                                | 29.09 | Техника метания мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.  | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 9                                | 01.10 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2 кг - д., 3 кг – ю.) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| <b>Спортивные игры Баскетбол</b> |       |  |  |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
| 10 | 06.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 11 | 08.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных                 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 12 | 13.10 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.                                  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 13 | 15.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.                         | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 14 | 20.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с   | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их  |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 2, 3х 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.  | выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий   |  |
| 15 | 22.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х 2, 3х 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности  | Примечание |
|--|------------------------|--|--|------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>  |                        |  |  |            |
| 1  | 10.11                  | Профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт. игры.   | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее связь с специфическую связь с трудовой деятельностью человека |            |
| <b>Способы двигательной(физкультурной деятельности )</b>                           |                        |  |  |            |
| 2  | 12.11                  | Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб, спорт. игры.  | Заполняют дневник самоконтроля   |            |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность<br/>Гимнастика с основами акробатики</b> |                        |  |  |            |
| 3  | 17.11                  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема.  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений  |            |
| 4  | 19.11                  | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.                                 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений  |            |
| 5  | 24.11                  | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.      | Описывают технику данных упражнений  |            |
| 6  | 26.11                  | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости.                        | Описывают технику данных упражнений  |            |
| 7  | 01.12                  | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и | Описывают технику данных упражнений  |            |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | туловища после тренировки  |  |  |
| 8  | 03.12 | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом.  | Описывают технику данных упражнений  |  |
| 9  | 08.12 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости.   | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений    |  |
| 10 | 10.12 | 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, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений    |  |
| 11 | 15.12 | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений    |  |
| 12 | 17.12 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений    |  |
|    |       | <b>Волейбол.</b>   |  |  |
| 13 | 22.12 | Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их |  |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
|    |       | Развитие координационных способностей.   | выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения  |  |
| 14 | 24.12 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения |  |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока  | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|--|------------------------|--|---|------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>                      |                        |  |   |            |
| 1  | 12.01                  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.<br>Формы организации занятий физической культурой. Спорт.игры.  | Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). |            |
| <b>Способы двигательной (физкультурной деятельности)</b> |                        |  |   |            |
| 2  | 14.01                  | Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб   |            |

|   |       |   |  |  |
|---|-------|---|--|--|
|   |       | координационных способностей).<br>Спорт.игры.   |  |  |
|   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>   |  |  |
|   |       | <b>Баскетбол</b>  |  |  |
| 3 | 19.01 | Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; совместного обучения техники  |  |
| 4 | 21.01 | ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 5 | 26.01 | ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 6 | 28.01 | ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.                        | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их   |  |



|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       |   | устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий  |  |
| 7  | 29.01 | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 8  | 02.02 | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 9  | 04.02 | ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.                | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий |  |
| 10 | 09.02 | ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.                | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, передач и бросков мяча в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники                             |  |
| 11 | 11.02 | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите.   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе   |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
|    |       | Учебная игра.  | совместного совершенствования тактики игровых действий;<br>моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |  |
| 12 | 12.02 | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий;<br>моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |
| 13 | 16.02 | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий;<br>моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |
|    |       | <b>Волейбол</b>  |   |  |
| 14 | 18.02 | Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.                 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки  |  |
| 15 | 25.02 | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения  |  |
| 16 | 02.03 | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают   |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
|    |       | индивидуальных форм занятий.<br>ОРУ. Верхняя прямая подача.<br>Приём с подачи. Учебная игра   | технику их выполнения;<br>выявляют ошибки и осваивают<br>способы их устранения   |  |
| 17 | 04.03 | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема-передачи мяча, подачи, нападающего удара, оценивают технику их выполнения;<br>выявляют ошибки и осваивают способы их устранения                                  |  |
| 18 | 09.03 | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей                                     | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий;<br>моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий   |  |
| 19 | 11.03 | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей                                     | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |
| 20 | 16.03 | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |
| 21 | 18.03 | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |

|    |       |   |  |  |
|----|-------|---|--|--|
| 22 | 23.03 | ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |
| 23 | 25.03 | ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |

| №  | Дата проведения уроков | Наименование разделов и тем урока   | Характеристика учебной деятельности   | Примечание |
|--|------------------------|---|---|------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>                      |                        |   |   |            |
| 1  | 01.04                  | Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Спорт. игры. | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; используют правила подбора и составление комплексов физ. упр-ий; характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |            |
| <b>Способы двигательной (физкультурной деятельности)</b> |                        |   |   |            |
| 2  | 06.04                  | Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спорт. игры.  | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций   |            |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>            |                        |   |   |            |
| <b>Волейбол</b>  |                        |   |   |            |
| 3  | 08.04                  | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                  |            |
| 4  | 13.04                  | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                  |            |

**Легкая атлетика**

|   |       |  |   |  |
|---|-------|--|---|--|
| 5 | 15.04 | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега   | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей                |  |
| 6 | 20.04 | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>  | Описывают и анализируют технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей                                  |  |
| 7 | 22.04 | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. <b>Бег на результат 60 м</b> Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 8 | 27.04 | <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости  | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 9 | 29.04 | 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 и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей                 |  |

|    |       |  |   |  |
|----|-------|--|---|--|
| 10 | 04.05 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы           | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 11 | 06.05 | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.  | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 12 | 11.05 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге   | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 13 | 13.05 | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей                             | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
| 14 | 18.05 | 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. | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |

|    |       |   |   |  |
|----|-------|---|---|--|
| 15 | 20.05 | Метание мяча на дальность.<br>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |  |
|----|-------|---|---|--|