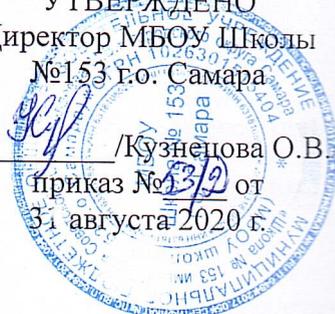


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа №153
имени Героя Советского Союза Авдеева М.В.» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО
Коз + Колосова Г.В.
протокол № 1 от
3 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МБОУ Школы №153 г.о.
Самара
[подпись] /Афанасьева Е.А./
3 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы
№153 г.о. Самара
[подпись] /Кузнецова О.В.
приказ № 332 от
31 августа 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
уровень образования
основное общее образование
5-9 классы**

Составитель(и):
Трошенков Е.А.,
учитель физической культуры

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе следующих документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарт основного образования
2. Основная общеобразовательная программа МБОУ Школы №153 г.о. Самара
3. Федеральный перечень учебников . приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ
4. Программа : М.Я. Виленский, В.И. Лях. Физическая культура. ФГОС 5 – 9 классы: 4-е изд.- М. Просвещение, 2016

Предметная линия учебников:

М.Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы. ФГОС. М. Просвещение, 2016.

В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. ФГОС. М. Просвещение, 2016.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса и включает в себя: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование учебного материала с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Учебный план школы предусматривает изучение физической культуры на этапе 5-9 классов общего образования в объеме 102 часа:

В том числе: в 5 классе- 102(3 ч. в неделю), в 6 классе-102 (3 ч. в неделю), в 7 классе-102 (3 ч. в неделю), в 8 классе-102 (3 ч. в неделю), в 9 классе-102 (3 ч. в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи, излагать их содержание;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельную деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физические упражнения и выполнение их заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разным ученикам, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения⁴
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета

2.1. Согласно программе на изучение Физическая культура с 5 по 9 классы

Отводится 525 часов.

5 класс - 102 ч.

6 класс - 102 ч.

7 класс - 102 ч.

8 класс - 102 ч.

9 класс- 102 ч

В МБОУ Школе № 153 г.о. Самара в учебном плане выделяется:

5 класс - 102 ч.

6 класс - 102 ч.

7 класс - 102 ч.

8 класс - 102 ч.

9 класс- 102 ч

Итого 525 часов

3.Содержание учебного предмета

5 класс:

1. Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности.

2. Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

4. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

5. Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание: малого мяча.

6. Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

7. Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Баскетбол. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

1. Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности.

2. Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание: малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Баскетбол. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

7 класс

1. Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности.

2. Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание: малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Баскетбол. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

8 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в

становлении и развитии Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности.

2. Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание: малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Круговая тренировка. Полоса препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Баскетбол. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

9 класс

1. Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности.

2. Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание: малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Баскетбол. Развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Тематическое планирование

Распределение часов в 5 классе.

№	Раздел	5 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	18
3	Волейбол	12
4	Способы физкультурной деятельности	3
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	16
7	Баскетбол	18
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
9	Прикладно-ориентированная подготовка	2
10	Упражнения общеразвивающей направленности	8
	Итого	102

Распределение часов в 6 классе.

№	Раздел	6 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	18
3	Волейбол	12

4	Способы физкультурной деятельности	3
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	16
7	Баскетбол	18
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
9	Прикладно-ориентированная подготовка	2
10	Упражнения общеразвивающей направленности	8
	Итого	102

Распределение часов в 7 классе.

№	Раздел	7 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	18
3	Волейбол	12
4	Способы физкультурной деятельности	3
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	16
7	Баскетбол	18
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4

9	Прикладно-ориентированная подготовка	2
10	Упражнения направленности	общеразвивающей 8
	Итого	102

Распределение часов в 8 классе.

№	Раздел	8 класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	18
3	Волейбол	12
4	Способы физкультурной деятельности	3
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	16
7	Баскетбол	18
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
9	Прикладно-ориентированная подготовка	2
10	Упражнения направленности	общеразвивающей 8
	Итого	102

Распределение часов в 9 классе.

№	Раздел	9 класс
---	--------	---------

1	Знания о физической культуре	3
2	Лёгкая атлетика	18
3	Волейбол	12
4	Способы физкультурной деятельности	3
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	16
7	Баскетбол	18
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
9	Прикладно-ориентированная подготовка	2
10	Упражнения общеразвивающей направленности	8
	Итого	102

2.2. Учебно – тематическое планирование на уровень образования

№ п/ п	Содержание	ФГОС Примерные программы	В.И. Лях Физическая культура						Разница со стандарт ом	
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого по УМК		
1	Знания о физической культуре	15	3	3	3	3	3	15	0	
2	Способы физкультурной деятельности	15	3	3	3	3	3	15	0	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	4	4	4	4	4	20	0	
4	Гимнастика с основами акробатики	60	18	18	18	18	18	90	+30	
5	Лёгкая атлетика	40	18	18	18	18	18	90	+50	
6	Прикладно-ориентированная	20	2	2	2	2	2	10	-10	+10 ч гимнасти

	ПОДГОТОВКА									ка; ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
7	Лыжные гонки	60	16	16	16	16	16	80	+20	
8	Баскетбол	30	18	18	18	18	18	90	+60	
9	Волейбол	30	12	12	12	12	12	60	+30	
10	Упражнения общеразвивающей направленности.	60	8	8	8	8	8	40	-20	+20ч сп. игр; легкая атлетика
ИТОГО		350ч	102	102	102	102	102	510 ч		

Поурочное планирование
Физическая культура, 5 класс

Убрать выделенный столбец в поурочном планировании

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по физической культуре.
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1	Определяют цель возрождения Олимпийских, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	Физкультура и спорт в России	1	Изучать историю олимпийских игр и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 2. Легкая атлетика (8 часов)			
4	ПТБ по легкой атлетике. История лёгкой атлетики.	1	Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Овладеть техникой бега с максимальной скоростью.

5	Спринтерский бег 60 м. Контрольный тест.	1	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
6	Спринтерский бег 30 м. Эстафетный бег	1	Уметь передавать эстафетную палочку.
7	Метание мяча в цель. «Мини-футбол»	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8	Метание малого мяча. «Мини-футбол»	1	Овладеть и совершенствовать техникой метания мяча.
9	Прыжки в длину с места	1	Правильно подбирать разбег, отталкивание. Овладеть и совершенствовать техникой прыжка в длину.
10	Бег в равномерном темпе 500 м.	1	Бегать в равномерном темпе ритмично и свободно.
11	Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
Раздел 2. Волейбол (12 часов)			
12	ПТБ по волейболу. Стойка	1	Соблюдать правила техники безопасности по волейболу.

	игрока.		
13	Стойка игрока. Передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Передача мяча сверху	1	Овладеть основными приемами игры в волейбол.
15	Передача мяча сверху	1	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
16	Передача мяча сверху	1	Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками.
17	Подвижные игры « Летучий мяч»	1	Совершенствовать технику передачи мяча. Уважительно относиться к партнерам и соперникам.
18	Прием мяча снизу двумя руками	1	Освоить технику приема мяча. Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
19	Прием мяча снизу двумя руками	1	Совершенствовать технику передачи и приема мяча.
20	Прием мяча снизу двумя руками	1	Совершенствовать технику передачи мяча
21	Нижняя прямая подача	1	Овладеть техникой нижней прямой подачи и приему мяча снизу.
22	Нижняя прямая подача	1	Овладеть техникой нижней прямой подачи и приему мяча снизу.
23	Нижняя прямая подача	1	Овладеть техникой нижней прямой подачи и приему мяча снизу.
Раздел 3. Способы физкультурной деятельности (3 часа)			
24	Режим дня и его	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и

	планирование.		значение в режиме дня.
25	Закаливание и правила проведения	1	Оценивают состояние после закаливающих процедур.
26	Осанка. Комплексы упражнений	1	Отбирать основные средства коррекции осанки, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
Раздел 4. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)			
27	Круговая тренировка.	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и условий.
28	Полоса препятствий.	1	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
Раздел 5. Гимнастика (18 часов)			
29	Правила техники безопасности. Гимнастическая полоса.	1	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
30	Строевые упражнения. ОРУ на месте.	1	Четко выполнять строевые упражнения.
31	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1	Соблюдать страховку и само страховку. Оценить подтягивания
32	Подтягивание в висе, в висе лёжа.	1	Составлять комбинации из числа разученных упражнений.

33	Упражнения в равновесии.	1	Составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений. Оценить комбинацию из разученных упражнений.
34	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Оценить технику выполнения висов. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
35	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
36	ОРУ. Акробатика.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.
37	ОРУ. Кувырки вперед и назад.	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
38	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
39	Акробатика. Длинный кувырок.	1	Оценить технику выполнения кувырков.
40	Акробатика. «Мост» Стойка на лопатках.	1	Оценить технику выполнения стойки на лопатках и упражнения «мост».
41	Лазанье по канату в три приема.	1	Научиться выполнять лазанье по канату.

42	Лазанье по канату в два приема.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
43	Лазанье по канату в два приема.	1	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.
44	Опорный прыжок ноги врозь.	1	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.
45	Опорный прыжок ноги врозь. Игра «Удочка»	1	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.
46	Опорный прыжок ноги врозь. Игра «Удочка»	1	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.
Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
47	Комплекс ОФП для развития силы рук, ног.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
48	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.
Раздел 7. Лыжная подготовка (16 часов)			
49	ПТБ по лыжной подготовке.	1	Соблюдать правила безопасности
50	Техника попеременного	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно,

	двушажного хода.		выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Техника одновременных ходов бесшажного, одношажного и двушажного.	1	Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
52	Подъем «полуелочкой»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
53	Торможение и поворот «плугом»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
54	Поворот переступанием.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
55	Поворот переступанием. Круговая эстафета.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Техника попеременного двушажного хода.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Игровые упражнения: «С горки на горку»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

58	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
59	Игровые упражнения «Биатлон».	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
60	Чередование лыжных ходов.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
61	Чередование лыжных ходов.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Подъемы, спуски, повороты.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки.
63	Подъемы, спуски, повороты.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
64	Дистанция 2 км с учётом времени.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Раздел 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

65	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
66	Комплекс упражнений для формирования правильной	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

	осанки		
Раздел 9. Баскетбол (18 часов)			
67	ПТБ по баскетболу. Ведение мяча.	1	Соблюдать правила техники безопасности.
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча.	1	Использовать разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.
69	Ведение мяча. Техника перемещений и владения мячом.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
70	Техника перемещений и владения мячом.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Упражнения с мячом в парах, в тройках.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
72	Игровые задания (2:2, 3:3)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73	Игровые задания (2:2, 3:3)	1	Соблюдать правила техники безопасности.
74	Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их

	Игра « Пятнашки»		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Штрафной бросок.	1	Соблюдать правила безопасности.
76	Штрафной бросок.	1	Осуществляют судейство игры.
77	Игра « Пятнашки»	1	Соблюдать правила безопасности.
78	Учебная игра	1	Соблюдать правила безопасности.
79	Учебная игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
80	Учебная игра	1	Соблюдать правила безопасности.
81	Учебная игра	1	Соблюдать правила безопасности.
82	Учебная игра	1	Соблюдать правила безопасности во время игры.
83	Учебная игра	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
84	Учебная игра	1	Осуществляют судейство игры.
Раздел 10. Упражнения общеразвивающей направленности (8 часов)			
85	Комплекс ОФП на развитие	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической

	силы.		подготовкой, составлять их содержание и планировать.
86	Комплекс ОФП на развитие быстроты.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
87	Комплекс ОФП на развитие выносливости.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
88	Комплекс ОФП на развитие гибкости.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
89	Комплекс ОФП на развитие ловкости.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
90	Комплекс ОФП на развитие силы.	1	Выполнять нормативы физической подготовки,
91	Комплекс ОФП на развитие координации движений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
92	Комплекс ОФП на развитие силы.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
Раздел 11. Лёгкая атлетика (10 часов)			
93	Правила техники безопасности. Круговая эстафета	1	Соблюдать технику безопасности.

94	Прыжки в длину с места.	1	Научиться подбирать разбег. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
95	Прыжки в длину с разбега	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, выявляя и устраняя характерные ошибки.
96	Спринтерский бег 60 м. Контрольный тест.	1	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта.
97	Метание мяча на дальность.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность. Соблюдать правила безопасности.
98	Эстафетный бег. «Мини-футбол»	1	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта.
99	Челночный бег 3 *10 м Круговая эстафета	1	Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта.
100	Круговая тренировка.	1	Научиться бегать с максимальной скоростью дистанцию с низкого старта.
101	Кросс 500 м с учётом времени. «Мини-футбол»	1	Научиться бегать с максимальной скоростью.
102	Кросс 1000 м без учёта времени. «Мини-футбол»	1	Научиться распределять силы по дистанции.

Поурочное планирование

Физическая культура, 6 класс

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1	ПТБ. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Характеризуют Олимпийские игры древности, раскрывают содержание и правила соревнований.
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	Физкультура и спорт в России на современном этапе. Олимпийские чемпионы.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Изучают историю олимпийских игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 2. Легкая атлетика (8 часов)			

4	ПТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег 30 м. Эстафетный бег.	1	Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Овладеть техникой бега с максимальной скоростью.
5	Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Эстафеты. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
6	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1	Уметь передавать эстафетную палочку. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
7	Метание мяча в цель, на дальность. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8	Метание мяча. Подвижные игры: «Попади в мяч» «Метко в цель» « Кто дальше бросит»	1	Правильно подбирать разбег и бросок. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Овладеть и совершенствовать техникой метания мяча.
9	Прыжки в длину с места; с разбега. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	1	Правильно подбирать разбег, отталкивание. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину. Выполнять броски из различных положений.
10	Бег в равномерном темпе 500 м. Подвижная игра « Салки»	1	Бегать в равномерном темпе ритмично и свободно. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
11	Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	Бегать в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим

	Подвижная игра « Салки маршем»		нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
Раздел 3. Волейбол (12 часов)			
12	ПТБ по волейболу. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Соблюдать правила техники безопасности по волейболу. Изучать правила игры и историю волейбола. Запоминать имена выдающихся волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами игры в волейбол.
13	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Выполнять правила игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Игра «Летучий мяч»	1	Овладеть основными приемами игры в волейбол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
15	Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра «Летучий мяч».	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Пасовка волейболиста»	1	Описывать технику игровых действий и приемов игры. Осуществлять судейство игры. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
17	Передача мяча. Игры « Летучий мяч»	1	Применять в игре технические действия. Совершенствовать

	«Пасовка волейболиста»		технику передачи мяча. Уважительно относиться к партнерам и соперникам.
18	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Освоить технику приема мяча. Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах. Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.
21	Нижняя прямая подача.	1	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем, проявлять активность. Овладеть техникой нижней прямой подачи.
22	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
23	Нижняя прямая подача.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.
Раздел 4. Способы физической деятельности (3 часа)			
24	Режим дня и его планирование.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий,

			их роль и значение в режиме дня.
25	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1	Оценивают состояние после закаливающих процедур.
26	Осанка. Комплексы упражнений для профилактики ее нарушения.	1	Отбирать основные средства коррекции осанки, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
Раздел 5. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)			
27	Круговая тренировка.	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и условий.
28	Полоса препятствий.	1	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
Раздел 6. Гимнастика (18 часов)			
29	ПТБ по гимнастике Строевые упражнения. Висы. Упражнения на брусьях.	1	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся спортсменов. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
30	Строевые упражнения. Висы. Упражнение на брусьях. Подтягивания.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения. Совершенствовать упражнения в висе. Четко выполнять строевые упражнения. Описывать технику упражнений на брусьях и составлять комбинации.

31	Строевые упражнения. Висы. Упражнения на брусьях Игра: «Фигуры»	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию, проявлять активность. Совершенствовать упражнения в висе на перекладине и брусьях. Соблюдать страховку и самостраховку.
32	Висы. Комбинация из разученных элементов. Подвижная игра: «Веревочка под ногами».	1	Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Оценить подтягивания. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
33	Висы. Комбинация из разученных элементов. Игра: «Прыжок за прыжком»	1	Составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений. Оценить комбинацию из разученных упражнений.
34	Висы. Упражнения на брусьях.	1	Оценить технику выполнения висов. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
35	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей.
36	Акробатика. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.
37	ОРУ. Акробатика. Кувырki вперед и	1	Применять упражнения для организации самостоятельных

	назад. «Мост» из положения стоя.		тренировок. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
38	Акробатические упражнения.	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации.
39	Два кувырка вперед слитно.	1	Описывать технику акробатических упражнений.
40	Акробатика. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей. Оценить технику выполнения стойки на лопатках и упражнения «мост».
41	Лазанье по канату. Опорный прыжок: ноги врозь.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Научиться выполнять лазанье по канату.
42	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Игра: «Прыжки по полоскам»	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
43	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Игра: «Кто обгонит?»	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.
44	Опорный прыжок. Лазанье по канату. Игра: «Прыгуны и пятнашки»	1	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.
45	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	Применять упражнения для организации самостоятельных

			тренировок.
46	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой.
Раздел 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
47	Комплекс ОФП для развития силы рук, ног.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
48	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.
Раздел 8 Лыжная подготовка (16 часов)			
49	ПТБ по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
50	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Техника одновременных ходов бесшажного, одношажного и двухшажного. Торможение и поворот «упором»	1	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
52	Подъем «елочкой» Торможение и поворот «упором»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.

53	Торможение и поворот «упором» Игры: «Остановка рывком» , «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
54	Повороты переступанием. Техника попеременного и одновременного ходов	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
55	Круговая эстафета. Торможение и поворот «упором»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Игровые упражнения: «С горки на горку» «Биатлон»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
58	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подъемы, спуски, повороты	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
59	Игры «Биатлон». «Гонка с выбыванием»	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

60	Подъем «елочкой». Совершенствование техники лыжных ходов	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Торможение и поворот «упором». Игры: «Гонка с преследованием», «Биатлон»	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Бег 1 км с учетом времени. Игры.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Виды лыжного спорта.
63	Встречные, линейные, круговые эстафеты.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
64	Бег 2 км с учетом времени. Игры.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

65	Комплекс упражнений для развития гибкости, координации движений	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
66	Комплекс упражнений для формирования телосложения	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

Раздел 10. Баскетбол (18 часов)

67	ПТБ по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, двумя шагами. Игра «Пятнашки»	1	Соблюдать правила техники безопасности. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладеть основными приемами игры.
68	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости.	1	Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Знать правила игры.
69	Бросок двумя руками от головы.	1	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
70	Ловля мяча двумя руками от груди в парах.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
72	Передача мяча одной рукой от плеча. Игровые задания (2:1) .	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

73	Ловля мяча двумя руками от груди в круге. Игровые задания (3:1)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
74	Бросок двумя руками в движении. Игровые задания (3:2)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры.
77	Позиционное нападение.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Штрафные броски. Позиционное нападение.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Передача мяча в парах, тройках, квадрате.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов,

			варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры.
80	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра «Отдай мяч и выйди»	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры.
82	Техника перемещений и владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
83	Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
84	Взаимодействия двух игроков через заслон. Штрафные броски.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.

Раздел 11. Упражнения общеразвивающей направленности.(8 часа)			
85	Комплекс ОФП на развитие силы.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
86	Комплекс ОФП на развитие быстроты. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
87	Комплекс ОФП на развитие выносливости. Шестиминутный бег.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
88	Комплекс ОФП на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
89	Комплекс ОФП на развитие ловкости. Челночный бег 10x10 м.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
90	Комплекс ОФП на развитие силы. Броски набивного мяча из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки, организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
91	Комплекс ОФП на развитие координации движений. Старты из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
92	Комплекс ОФП на развитие силы. Подтягивание. Отжимание.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.

Раздел 12 . Лёгкая атлетика (10 часов)

93	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в высоту.	1	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, описывают технику и осваивают ее самостоятельно.
94	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки.
95	Прыжки в высоту. Метание мяча на дальность, в цель.	1	Совершенствовать прыжки в высоту и метания мяча на дальность.
96	Метание мяча на дальность, в цель. Эстафетный бег.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
97	Метание мяча. Эстафетный бег.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность.
98	Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Игровые упражнения.	1	Научиться бегать с максимальной скоростью дистанцию с низкого старта.
99	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и разбега.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину. Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
100	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	Научиться прыгать в длину, подбирая разбег. Описывать технику выполнения прыжка в длину, осваивать ее самостоятельно,

			выявляя и устраняя характерные ошибки.
101	Темповый бег 500 м. Игровые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
102	Темповый бег 1000 м. Игровые упражнения.	1	Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Поурочное планирование

Физическая культура, 7 класс

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Соблюдают правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Характеризуют олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.
3	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. История легкой атлетики.	1	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся спортсменов.
Раздел 2. Легкая атлетика (9 часов)			
4	ПТБ по легкой атлетике Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Научиться выполнять разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.

5	Прыжки в длину с места и разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность, в цель.	1	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Научиться выполнять разбег, отталкивание и приземление.
6	Прыжки в длину с места и разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность, в цель.	1	Научиться выполнять разбег и бросок мяча Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
7	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность; прыжки в длину с разбега. Соблюдать правила безопасности.
8	Темповый бег 500 м (дев), 1000 м (мал). Игровые и прыжковые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту Научиться выполнять броски из различных положений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений
10	Эстафетный бег. . Подтягивание	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять нормативы по

			подтягиванию.
11	Темповый бег 1500 м (дев); 2000 м (мал) Игровые и прыжковые упражнения.	1	Научиться бегать в равномерном темпе, распределяя силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 10х10 м. Эстафеты	1	Овладеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»
Раздел 3. Волейбол (12 часов)			
13	ПТБ по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Соблюдать правила техники безопасности по волейболу. Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону.	1	Описывать технику игровых действий и приемов игры. Осуществлять судейство игры. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу в парах.
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	Применять в игре технические действия. Совершенствовать передачу, прием и нижнюю прямую подачу мяча.

	Прием мяча снизу в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча.		Уважительно относиться к партнерам и соперникам. Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
16	Передача мяча сверху в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	Совершенствовать передачу мяча в парах и тройках через сетку. Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
17	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания.	1	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
19	Прием мяча снизу в парах и зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
20	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Формулировать свои затруднения,

	удар. Тактика свободного нападения. Игровые задания.		обращаться за помощью. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания.	1	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем проявлять активность. Овладевать основными приемами игры в волейбол.
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра с игровыми заданиями.	1	Оценить прямой нападающий удар. Овладеть техникой игры и осуществлять судейство. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся олимпийских чемпионов.
23	Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра с игровыми заданиями.	1	Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
24	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1	Объяснять правила и основы организации игры. Использовать разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.
Раздел 4. Способы физкультурной деятельности (3 часа)			
25	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение года, сравнивать их с возрастными

			стандартами.
26	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Раскрывают причины возникновения травм, используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.
27	Организация досуга средствами физической культуры.	1	Проводить занятия, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Раздел 5. Гимнастика (18 часов)			
28	ПТБ. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Упражнения на перекладине и брусках.	1	Соблюдать технику безопасности на уроках по гимнастике. Осознавать целесообразность занятий по гимнастике. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Выполнять висы и перевороты на брусках, и перекладине
29	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на брусках. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Совершенствовать комбинации на брусках и перекладине. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
30	Висы. Строевые упражнения. Комбинация на перекладине и брусках.	1	Исправлять допущенные ошибки, вносить необходимые изменения в действия после его завершения на основе его оценки. Использовать упражнения для развития координационных способностей

31	Висы. Комбинация на перекладине и брусках. Подтягивание в висе.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения. Совершенствовать упражнения в висе. Четко выполнять строевые упражнения.
32	Висы. ОРУ. Комбинация на перекладине и брусках.	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию, проявлять активность. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации из разученных упражнений.
33	Комбинация на перекладине и брусках.	1	Оценить комбинацию из разученных элементов. Выполнять подтягивание на оценку. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь» Упражнение на гимнастической скамейке.	1	Научиться подбирать разбег, отталкивание и переход через снаряд. Соблюдать и оказывать страховку, помощь во время занятий.
35	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». ОРУ на месте и в движении.	1	Научиться выполнять опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
36	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». ОРУ на месте и в движении.	1	Совершенствовать опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
37	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

38	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
39	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	Применять упражнения для сохранения правильной осанки.
40	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Мост из положения стоя без помощи	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
41	«Мост» из положения стоя. Стойка на руках и голове. Лазанье по канату в два приема.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
42	Два кувырка вперед и назад слитно. «Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в два приема.	1	Научиться выполнять кувырки, мост, лазанье по канату.
43	Стойка на руках, голове, на лопатках. Комбинация из разученных приемов. Лазанье по канату в два приема.	1	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазанье по	1	Научиться выполнять акробатические соединения. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время

	канату в два приема.		занятий физическими упражнениями.
45	Выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату в два приема.	1	Совершенствовать акробатические упражнения. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 6. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)			
46	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	Осваивать упражнения и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку.
47	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.
48	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
Раздел 7. Лыжная подготовка (16 часов)			
49	ПТБ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игры «Как по часам», «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников. Соблюдать правила безопасности, правильно подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой.
50	Техника попеременного двухшажного хода. Переход с одного хода на другой.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Техника одновременного	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать

	одношажного хода. Торможение и поворот «плугом»		ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
52	Техника одновременных ходов бесшажного, одношажного и двушажного. Торможение и поворот «плугом»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
53	Коньковый ход. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
54	Техника попеременного и одновременного ходов. Коньковый ход.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
55	Торможение и поворот «плугом» Коньковый ход.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Техника попеременного и одновременного ходов. Коньковый ход.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Коньковый ход. Игры: «Гонка с выбыванием» «Биатлон»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

58	Подъемы, спуски, повороты. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
59	Игры «Эстафета с передачей палок». «Биатлон». «Гонка с выбыванием» Совершенствовать подъемы, спуски, повороты.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
60	Бег 1 км с учетом времени.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Коньковый ход. Виды лыжного спорта. Игровые упражнения.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Встречные, линейные, круговые эстафеты по кругу с этапом до 200 м. без палок и с палками.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
63	Коньковый ход. Игровые упражнения: «Гонка с преследованием» «Биатлон».	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
64	Бег 2 км с учетом времени	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Раздел 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)			
65	Комплекс упражнений для развития ловкости, координации движений.	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
Раздел 9. Баскетбол (18 часов)			
66	ПТБ по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеть основными приемами игры в баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности
67	Ведение мяча с низкой высотой отскока Позиционное нападение.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
68	Позиционное нападение с изменением позиций	1	Осуществлять судейство игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
69	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для

	мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		комплексного развития физических способностей.
70	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от мяча в движении. Игра (2х2,3х3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
71	Быстрый прорыв (2х1).	1	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
72	Личная защита. Игра (2х2,3х3).	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
73	Быстрый прорыв. Игра (2х2,3х3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
74	Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват мяча) Игра (2х2,3х3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
76	Штрафной бросок Игровые задания	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во

	(2x1, 3x1)		<p>время занятий.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.</p>
77	Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок Игровые задания (2x1, 3x1)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок Игровые задания (2x2, 3x2)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
80	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите. Игровые задания (2x2, 3x2)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
81	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок Игровые задания (2x2, 3x3)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
82	Штрафной бросок Перехват мяча.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий,

	Игровые задания (3x1, 3x2)		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Раздел 10. Упражнения общеразвивающей направленности (8 часов)			
84	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Полоса препятствий.	1	Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
85	Комплекс упражнений ОФП на развитие быстроты. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
86	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Шестиминутный бег.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
87	Комплекс упражнений ОФП на	1	Выполнять нормативы физической подготовки.

	развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.		
88	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Челночный бег 3x10м; 10x10 м.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
89	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Броски набивного мяча из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
90	Комплекс упражнений ОФП на развитие координации движений. Старты из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
91	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Подтягивание, отжимание.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
Раздел 11. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)			
92	Круговая тренировка.	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

93	Полоса препятствий.	1	Уметь преодолевать препятствия.
Раздел 12. Легкая атлетика (9 часов)			
94	Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Упражнения на пресс.	1	Выполнять нормативы по бегу.
95	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание. переход через планку и приземление.
96	Спринтерский бег 100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
97	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность и прыжки в длину с разбега. Соблюдать правила безопасности.
98	Прыжки в длину с места; с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность, в цель.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
99	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту Описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать ее

			самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
100	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
101	Темповый бег 1500 м (дев), 2000 м (мал)	1	Научиться бегать в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
102	Эстафетный бег. Подтягивание.	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку.

Поурочное планирование

Физическая культура, 8 класс

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			

1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Соблюдают правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Характеризуют олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.
3	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Допинг.	1	Изучают, готовят рефераты на темы: «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах», «Путь к успеху», «Я выбираю ГТО», «Мы и здоровый образ жизни».
Раздел 2. Легкая атлетика (9 часов)			
4	ПТБ по легкой атлетике Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Прыжковые упражнения.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнить контрольный норматив по бегу.
5	Прыжки в длину с места и разбега. Метание мяча.	1	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Научиться выполнять разбег, отталкивание и приземление.
6	Прыжки в длину. Метание мяча на	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений,

	дальность, в цель.		осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
7	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность; прыжки в длину с разбега.
8	Темповый бег 500 м (дев), 1000 м (мал).	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
9	Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10 м.	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту
10	Эстафетный бег. Подтягивание	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять нормативы по подтягиванию.
11	Темповый бег 1000 м (дев); 2000 м (мал)	1	Научиться бегать в равномерном темпе, распределяя силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
12	Прыжки в высоту. Челночный бег 10x10 м.	1	Овладеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»
Раздел 3. Волейбол (12 часов)			
13	ПТБ по волейболу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Соблюдать правила техники безопасности по волейболу. Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых

			действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
14	Передача мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Описывать технику игровых действий и приемов игры. Осуществлять судейство игры. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками.
15	Передача мяча в парах и тройках.	1	Применять в игре технические действия. Уважительно относиться к партнерам и соперникам. Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
17	Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
19	Нижняя подача мяча в заданную зону.	1	Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
20	Тактика свободного нападения.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Формулировать свои затруднения, обращаться

			за помощью. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Прямой нападающий удар.	1	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем проявлять активность. Овладевать основными приемами игры в волейбол.
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Оценить прямой нападающий удар. Овладеть техникой игры и осуществлять судейство. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся олимпийских чемпионов.
23	Тактика свободного нападения.	1	Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
24	Комбинации из разученных элементов в парах.	1	Объяснять правила и основы организации игры. Использовать разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.
Раздел 4. Способы физкультурной деятельности (3 часа)			
25	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение года, сравнивать их с возрастными стандартами.
26	Предупреждение травматизма и	1	Раскрывают причины возникновения травм, используют

	оказание первой помощи при травмах и ушибах.		простейшие приемы и правила оказания первой помощи.
27	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях своего физического развития. Проводят занятия, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Раздел 5. Гимнастика (18 часов)			
28	ПТБ. на уроках гимнастики. Висы. Упражнения на брусьях.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Выполнять висы и подъемы на брусьях.
29	Висы. Упражнения на брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Совершенствовать комбинации на брусьях. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
30	Висы. Комбинация на брусьях.	1	Исправлять допущенные ошибки, вносить необходимые изменения в действия после его завершения на основе его оценки. Использовать упражнения для развития координационных способностей
31	Висы. Комбинация на брусьях. Подтягивание в висе.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения. Совершенствовать упражнения в висе. Четко выполнять

			строевые упражнения.
32	Висы. Комбинация на брусках.	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию, проявлять активность. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации из разученных упражнений.
33	Комбинация на брусках.	1	Оценить комбинацию из разученных элементов. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь»	1	Научиться подбирать разбег, отталкивание и переход через снаряд. Соблюдать и оказывать страховку, помощь во время занятий.
35	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	1	Научиться выполнять опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
36	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	1	Совершенствовать опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
37	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
38	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
39	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	1	Применять упражнения для сохранения правильной осанки.

	врозь».		
40	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок.	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
41	«Мост» из положения стоя. Стойка на руках и голове. Лазанье по канату.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
42	Два кувырка вперед и назад слитно. «Мост». Лазанье по канату.	1	Научиться выполнять кувырki, мост, лазанье по канату.
43	Стойка на руках, голове, на лопатках. Лазанье по канату.	1	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазанье по канату.	1	Научиться выполнять акробатические соединения. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
45	Выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату.	1	Совершенствовать акробатические упражнения. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 6. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)			
46	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	Осваивать упражнения и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку.
47	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия

			физической культурой.
48	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
Раздел 7. Лыжная подготовка (16 часов)			
49	ПТБ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игры «Как по часам», «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников. Соблюдать правила безопасности, правильно подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой.
50	Техника попеременного двухшажного хода. Переход с одного хода на другой.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Техника одновременного одношажного хода.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
52	Торможение и поворот «плугом»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
53	Коньковый ход. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.

54	Техника попеременного и одновременного ходов.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
55	Торможение и поворот «плугом» Коньковый ход.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Техника попеременного и одновременного ходов.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Коньковый ход. Игры: «Гонка с выбыванием» «Биатлон»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
58	Подъемы, спуски, повороты.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
59	Игры «Эстафета с передачей палок». «Биатлон». «Гонка с выбыванием»	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
60	Бег 1 км с учетом времени.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

61	Коньковый ход. Виды лыжного спорта.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов , осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Встречные, линейные, круговые эстафеты.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
63	Коньковый ход. Игры: «Гонка с преследованием» «Биатлон».	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
64	Бег 2 км с учетом времени	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
Раздел 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
65	Комплекс упражнений для развития ловкости, координации движений.	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
Раздел 9. Баскетбол (18 часов)			
66	ПТБ по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеть основными приемами игры в баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности

67	Ведение мяча. Позиционное нападение.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
68	Позиционное нападение с изменением позиций	1	Осуществлять судейство игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
69	Передача мяча одной рукой и двумя руками на месте и в движении.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
70	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
71	Быстрый прорыв (2х1).	1	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
72	Личная защита. Игра (2х2,3х3).	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
73	Быстрый прорыв. Игра (2х2,3х3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,

			осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
74	Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват мяча).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Штрафной бросок Игровые задания (2х1, 3х1)	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
82	Штрафной бросок Перехват мяча.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Раздел 10.Упражнения общеразвивающей направленности (8 часов)			

84	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Полоса препятствий.	1	Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
85	Комплекс упражнений ОФП на развитие быстроты. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
86	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Шестиминутный бег.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
87	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
88	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Челночный бег 3x10м; 10x10 м.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
89	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Броски набивного мяча из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
90	Комплекс упражнений ОФП на развитие координации движений. Старты из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.

91	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Подтягивание, отжимание.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
Раздел 11. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)			
92	Круговая тренировка.	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
93	Полоса препятствий.	1	Уметь преодолевать препятствия.
Раздел 12. Легкая атлетика (9 часов)			
94	Спринтерский бег 60м (контрольный тест). Упражнения на пресс.	1	Выполнить контрольный норматив по бегу.
95	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание. переход через планку и приземление.
96	Спринтерский бег 100 м. Прыжки в высоту.	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
97	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность и прыжки в длину с разбега. Соблюдать правила безопасности.
98	Прыжки в длину с места; с разбега.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину. Описывать

	Метание мяча.		технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
99	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту. Описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
100	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
101	Темповый бег 1500 м (дев), 2000 м (мал)	1	Научиться бегать в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
102	Эстафетный бег. Подтягивание.	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять нормативы по подтягиванию.

Поурочное планирование

Физическая культура, 9 класс

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Соблюдают правила техники безопасности на уроках по физической культуре. Характеризуют олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения.
3	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Допинг.	1	Изучают, готовят рефераты на темы: « Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах», «Путь к успеху», « Я выбираю ГТО», « Мы и здоровый образ жизни».
Раздел 2. Легкая атлетика (9 часов)			

4	ПТБ по легкой атлетике Спринтерский бег 60 м. (контрольный тест) Прыжки в высоту.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Научиться выполнять разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.
5	Прыжки в длину с места и разбега. Метание мяча.	1	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Научиться выполнять разбег, отталкивание и приземление.
6	Прыжки в длину. Метание мяча.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
7	Метание мяча Прыжки в длину.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность; прыжки в длину с разбега. Соблюдать правила безопасности.
8	Темповый бег 500 м (дев), 1000 м (мал). Игровые и прыжковые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
9	Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10 м.	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту.

10	Эстафетный бег. Подтягивание	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять нормативы по подтягиванию.
11	Темповый бег 1500 м (дев); 2000 м (мал) Игровые и прыжковые упражнения.	1	Научиться бегать в равномерном темпе, распределяя силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
12	Прыжки в высоту. Челночный бег 10х10 м. Эстафеты	1	Овладеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»
Раздел 3. Волейбол (12 часов)			
13	ПТБ по волейболу. Передача и прием мяча в парах.	1	Соблюдать правила техники безопасности по волейболу. Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
14	Передача мяча в парах через зону и над собой.	1	Описывать технику игровых действий и приемов игры. Осуществлять судейство игры. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками.
15	Передача мяча в парах и тройках	1	Применять в игре технические действия. Уважительно относиться к партнерам и соперникам. Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

16	Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1	Выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
17	Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
19	Нижняя подача мяча в заданную зону.	1	Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
20	Тактика свободного нападения.	1	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Прямой нападающий удар.	1	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем проявлять активность. Овладевать основными приемами игры в волейбол.
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Оценить прямой нападающий удар. Овладеть техникой игры и осуществлять судейство. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся олимпийских чемпионов.
23	Тактика свободного нападения.	1	Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

24	Комбинации из разученных элементов в парах.	1	Объяснять правила и основы организации игры. Использовать разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.
Раздел 4. Способы физкультурной деятельности (3 часа)			
25	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение года, сравнивают их с возрастными стандартами.
26	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Раскрывают причины возникновения травм, используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.
27	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Проводят занятия, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Раздел 5. Гимнастика (18 часов)			
28	ПТБ. на уроках гимнастики. Висы. Упражнения на перекладине и брусках	1	Соблюдать технику безопасности на уроках по гимнастике. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Выполнять висы и перевороты на брусках, и перекладине

29	Висы. Упражнения на брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Совершенствовать комбинации на брусьях и перекладине. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
30	Висы. Комбинация на перекладине и брусьях.	1	Исправлять допущенные ошибки, вносить необходимые изменения в действия после его завершения на основе его оценки. Использовать упражнения для развития координационных способностей
31	Висы. Комбинация на перекладине и брусьях. Подтягивание в висе.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения. Совершенствовать упражнения в висе. Четко выполнять строевые упражнения.
32	Висы. Комбинация на перекладине и брусьях.	1	Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию, проявлять активность. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации из разученных упражнений.
33	Комбинация на перекладине и брусьях.	1	Оценить комбинацию из разученных элементов. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	Опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь»	1	Научиться подбирать разбег, отталкивание и переход через снаряд. Соблюдать и оказывать страховку, помощь во время

			занятий.
35	Опорный прыжок.	1	Научиться выполнять опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
36	Опорный прыжок.	1	Совершенствовать опорный прыжок. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
37	Опорный прыжок.	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
38	Опорный прыжок.	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
39	Опорный прыжок.	1	Применять упражнения для сохранения правильной осанки.
40	Акробатика. Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега.	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
41	Стойка на руках и голове. Лазанье по канату.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
42	Упражнения в равновесии на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	Научиться выполнять упражнения в равновесии, кувырки.
43	Комбинация из разученных элементов. Стойка на голове.	1	Научиться выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44	Выполнение комбинации из	1	Научиться выполнять акробатические соединения. Овладеть

	разученных элементов. Лазанье по канату.		правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
45	Выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату.	1	Совершенствовать акробатические упражнения. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 6. Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)			
46	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	Осваивать упражнения и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку.
47	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.
48	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног.	1	Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
Раздел 7. Лыжная подготовка (16 часов)			
49	ПТБ по лыжной подготовке. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников. Соблюдать правила техники безопасности. Требования к одежде и обуви. Применение лыжных мазей.
50	Техника попеременного	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов осваивать их

	четырёхшажного хода.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
52	Преодоление контруклона. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
53	Коньковый ход.	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
54	Техника попеременного и одновременного ходов.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
55	Торможение и поворот «плугом»	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
56	Техника попеременного и одновременного ходов.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Коньковый ход. Игры: «Гонка с выбыванием» «Биатлон»	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

58	Подъемы, спуски, повороты.	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
59	Игры «Эстафета с передачей палок». «Биатлон». «Гонка с выбыванием»	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
60	Бег 1 км с учетом времени.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Коньковый ход. Виды лыжного спорта.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Встречные, линейные, круговые эстафеты.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
63	Коньковый ход. Игры «Гонка с преследованием» «Биатлон».	1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
64	Бег 2 км с учетом времени	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
Раздел 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)			
65	Комплекс упражнений для развития	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы,

	ловкости, координации движений.		подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
Раздел 9. Баскетбол (18 часов)			
66	ПТБ по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеть основными приемами игры в баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности
67	Ведение мяча. Позиционное нападение.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
68	Позиционное нападение с изменением позиций	1	Осуществлять судейство игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
69	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
70	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

			ошибки
71	Быстрый прорыв (2x1).	1	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
72	Личная защита. Игра (2x2,3x3).	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
73	Быстрый прорыв. Игра (2x2,3x3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
74	Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват мяча).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Штрафной бросок Игровые задания (2x1, 3x1)	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

			ошибки.
77	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
82	Штрафной бросок Перехват мяча.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять

			судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Взаимодействие 3 игроков в нападении и защите.	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Раздел 10. Упражнения общеразвивающей направленности (8 часов)			
84	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Полоса препятствий.	1	Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
85	Комплекс упражнений ОФП на развитие быстроты. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
86	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Шестиминутный бег.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
87	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
88	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Челночный бег 3x10м; 10x10	1	Выполнять нормативы физической подготовки.

	м.		
89	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Броски набивного мяча из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельно занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать.
90	Комплекс упражнений ОФП на развитие координации движений. Старты из различных положений.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
91	Комплекс упражнений ОФП на развитие силы. Подтягивание, отжимание.	1	Выполнять нормативы физической подготовки.
Раздел 11. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)			
92	Круговая тренировка.	1	Осваивать упражнения и составлять из них комплексы, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития.
93	Полоса препятствий.	1	Уметь преодолевать препятствия.
Раздел 12. Легкая атлетика (9 часов)			
94	Спринтерский бег 60 м (контрольный тест). Упражнения на пресс.	1	Выполнить контрольный норматив по бегу.
95	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание. переход через планку и приземление.

96	Спринтерский бег 100 м. Прыжки в высоту.	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
97	Метание мяча. Прыжки в длину.	1	Овладеть и совершенствовать технику метания мяча на дальность и прыжки в длину с разбега. Соблюдать правила безопасности.
98	Прыжки в длину с места; с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
99	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту
100	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения.	1	Научиться распределять силы по дистанции. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
101	Темповый бег 2 км с учетом времени.	1	Научиться бегать в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим нагрузки и контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
102	Эстафетный бег. Подтягивание.	1	Овладеть техникой бега с максимальной скоростью. Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять нормативы по

			ПОДТЯГИВАНИЮ.
--	--	--	---------------