

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский
городского округа Похвистнево Самарской области

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на методическом совете ОУ

Протокол № 1 от 29.08.2018 г

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 244 от 29.08.2018 г



Т.А. Пахомова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

класс: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

учитель: *Федотов Александр Геннадьевич*

год составления: 2018/2019

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Комплексной программы физического воспитания (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.) и Рабочей программы по физической культуре (автор Лях В.И.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе - 99ч, во 2 классе -102ч, в 3 классе - 102ч, в 4 классе -102ч, в 5 классе - 102ч, в 6 классе -102 ч, в 7 классе -102 ч, в 8 классе -102 ч, в 9 классе – 102ч, в 10 классе-102ч, в 11 классе 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 1119 часов на 11 лет обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере

физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владением умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов, выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую

кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдений.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура в современном обществе. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности) 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. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки), на гимнастической комбинации(юноши), на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Базовую часть составляют: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, элементы единоборств и основы знаний о физической культуре. В вариативную часть входят элементы спортигр и кроссовая подготовка (1-4 кл.), шахматы, шашки (1-7 кл.), борьба самбо (5-11 кл.), настольный теннис (5-7 кл.)

По каждому классу приводятся учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Во 3,5 и 7 классах интегрированно обучаются дети с особыми образовательными потребностями (ОВЗ). Они отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, которые не позволяют им качественно усвоить некоторые теоретические разделы базовой программы. Это служит основанием для дифференциации требований к знаниям и умениям. При обучении этой группы детей упрощается структура знаний: за счет уменьшения объёма теоретического учебного материала увеличивается объем практических заданий. При этом учебный материал подаётся на более низком уровне, сложные понятия изучаются с помощью разделения их на составные части, их обобщения опускаются.

Новизна адаптированной рабочей программы состоит в сочетании нескольких образовательных программ, предметное содержание программы направлено на последовательное формирование и отработку универсальных учебных действий. *Актуальность* проявляется в учете познавательных возможностей каждого обучающегося, что способствует повышению качества обучения детей с ОВЗ. *Значимость* просматривается в использовании приемов практико-ориентированного обучения, поскольку такой подход способствует социализации детей с ОВЗ.

1 класс

№ урока	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1 – 12	2	<p>1 четверть. <u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.).</u> 1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы (на носках, пятках, разным шагом, с препятствиями), бега (обычным, с изменением направления, с высоким подниманием бедра и др.). Освоить прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, с разбега с приземлением на обе ноги, много разовые на правой и левой. Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение рук, ног). Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.</p>	
5	7	2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Освоить прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, с разбега с приземлением на обе ноги, много разовые на правой и левой. Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение рук, ног). Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.	
5	5	3. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Знать названия игр, правила. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение.	
5	5	4. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать названия фигур. Освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть по заданию (определенными фигурами, без постановки «мата» и т.д.).	
5	5	5. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		
4	4	<u>Подвижные игры (9 ч.).</u>		
4	4	1. Игры с бегом.		
4	4	2. Игры с прыжками.		
3	3	3. Игры с мячами.		
4	4	4. Игры на координацию; на внимание.		
4	4	5. Игры с лазаньем.		
13-21	1	<u>Шахматы (6 ч.).</u>		
6	6	1. Основы шахматной игры; игровое поле, цель и смысл игры.		
6	6	2. Освоение игры		
6	6	- Пешками, ладьями;		
6	6	- Офицерами, конями;		
6	6	- Ферзем, королем.		
22-27	4	3. Игры по заданию; с соперником.		
28-42	11	<p>2 четверть. <u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u> 1. Освоение ОРУ без предмета (сила, гибкость, осанка, координация). <i>Основные положения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комплексы ОРУ различной координационной сложности.</i></p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила личной гигиены. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Освоить группировку и перекаты в группировке, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке; перелезание через «коня», горку матов, др. препятствия. Уметь выполнять упражнения в</p>	
11	11	2. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <i>ОРУ с большими и малыми мячами,</i>		

43-48	<p>7</p> <p>12</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>15</p> <p>3</p>	<p><i>гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i></p> <p>3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i></p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. <i>Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, гимнастической скамейке).</i></p> <p>5.Освоение навыков лазания перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. <i>Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимн. скамейку.</i></p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p>7.Освоение навыков равновесия. <i>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимн. скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимн. скамейки.</i></p> <p>8.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».</p> <p><u>Подвижные игры (6 ч.).</u> Игры на закрепление навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бега - Прыжков - Метаний <p>Игры с элементами</p> <ul style="list-style-type: none"> -баскетбола -футбола <p><u>3 четверть.</u> <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Переноска и надевание лыж. 2.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. 3.Повороты переступанием. 4.Подъемы и спуски под уклон. 5.Передвижения на лыжах до 1 км. <p><u>Подвижные игры (12 ч.).</u></p>	<p>равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и в шеренгу, ходьбу в различных направлениях в колонне («змейкой» и т.п.); строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».</p> <p>Знать название и правила игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом :держание, передачи, ловля, ведение.</p> <p>Знать требования к одежде и обуви лыжника. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	
-------	---	--	---	--

49-63	1	Игры на закрепление навыков	Овладеть ступающим и скользящим шагом без палок. Уметь выполнять повороты переступанием. Освоить подъем «лесенкой»; спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1 км.
	1	-бега	
	2	-прыжков	
	2	-метаний.	
64-75	2	Игры с элементами спортигр	Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, броски двумя
	2	-баскетбола	
	2	-футбола	
	2	-пионербола	
	6	<u>Шашки (3 ч.).</u>	
	4	1.Правила игры, цель и смысл игры; доска, шашки, ходы, взятие шашек.	
	6	2.Учебные игры; игры по заданию.	
	6	4 четверть.	
	6	<u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u>	
	6	1.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, ведение мяча на месте и по прямой, передача и ловля мяча.	
76-78	2	2.Мини-футбол. Перемещения, остановки, ведение, передачи мяча.	Знать основные правила игры в шашки; освоить ходы и взятие шашек. Уметь играть с соперником.
	2	3.Пионербол. Стойки, перемещения, передачи. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	
	2		
	2	<u>Кроссовая подготовка (3 ч.)</u>	
	2	Бег на местности; преодоление естественных препятствий.	
	4		
79-90	4		Иметь представление о спортивных играх (баскетбол, пионербол, футбол). Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча на месте правой и левой), в футбол (ведение, остановка мяча, удары по мячу), в пионербол (передачи, ловля мяча в парах через сетку). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.
	4		
	4		
	1	<u>Легкоатлетические упражнения (6 ч.).</u>	
	3	1.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	
91-93	3	Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом.	Повышение уровня выносливости. Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности до 1 км. Освоить навыки преодоления естественных препятствий.
	4	Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.	
	5	2.Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	
	5	3.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
	5	4.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
3	5.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать правила безопасности при занятиях, бегом, метаниями. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 30 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1 км. Освоить прыжковые упражнения. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.	

94-99	4 4 5 4 4			
-------	---------------------------------------	--	--	--

2 класс

№ урока	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
---------	-------------------------------------	----------------------------	---------------------	-----------------

1 – 12	2	<p>1 четверть. <u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.).</u> 1. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. 2. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 3. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медл. Бег до 4 мин. 4. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 7 5. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы (на носках, пятках, разным шагом, с препятствиями), бега (обычным, с изменением направления, с высоким подниманием бедра и др.). Освоить прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, с разбега с приземлением на обе ноги, много разовые на правой и левой. Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение рук, ног). Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.</p>	
13-21	5	<p><u>Подвижные игры (9 ч.).</u> 1. Игры с бегом. 2. Игры с прыжками. 5 3. Игры с мячами. 4. Игры на координацию; на внимание. 5. Игры с лазаньем.</p>	<p>Знать названия игр, правила. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение.</p>	
22-27	4	<p><u>Шахматы (6 ч.).</u> 4 1. Основы шахматной игры; игровое поле, цель и смысл игры. 4 2. Освоение игры 3 - Пешками, ладьями; 4 - Офицерами, конями; 1 - Ферзем, королем. 6 3. Игры по заданию; с соперником.</p>	<p>Знать названия фигур. Освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть по заданию (определенными фигурами, без постановки «мата» и т.д.).</p>	
28-42	11	<p>2 четверть. <u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u> 1. Освоение ОРУ без предмета (сила, гибкость, осанка, координация). Основные положения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила личной гигиены. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Освоить группировку и перекаты в группировке, стойку на лопатках,</p>	

	<p>7</p> <p>12</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>15</p>	<p><i>Комплексы ОРУ различной координационной сложности.</i></p> <p>2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <i>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i></p> <p>3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</i></p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. <i>Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, гимнастической скамейке).</i></p> <p>5.Освоение навыков лазания перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. <i>Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по канату.</i></p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. <i>Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p>7.Освоение навыков равновесия. <i>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</i></p> <p>8.Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><u>Подвижные игры (6 ч.).</u></p> <p>Игры на закрепление навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бега - Прыжков - Метаний <p>Игры с элементами</p> <ul style="list-style-type: none"> -баскетбола -футбола 	<p>«мост» из положения лежа. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке; перелезание через «коня», горку матов, др.препятствия. Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и в шеренгу, ходьбу в различных направлениях в колонне («змейкой» и т.п.); строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».</p>	
--	--	---	--	--

43-48	3	<p><u>3 четверть.</u> <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u> 1.Переноска и надевание лыж. 2.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. 3.Повороты переступанием. 4.Подъемы и спуски под уклон. 5.Передвижения на лыжах до 1 км.</p>	<p>Знать название и правила игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение.</p>	
49-63	1 1 2 1 2 6	<p><u>Подвижные игры (12 ч.).</u> Игры на закрепление навыков -бега -прыжков -метаний. Игры с элементами спортигр -баскетбола -футбола -пионербола <u>Шашки (3 ч.).</u> 1.Правила игры, цель и смысл игры; доска, шашки, ходы, взятие шашек. 2.Учебные игры; игры по заданию.</p>	<p>Знать требования к одежде и обуви лыжника. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом без палок. Уметь выполнять повороты переступанием. Освоить подъем «лесенкой»; спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1 км. Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Владеть мячом: держание, передачи, ловля, броски двумя</p>	
64-75	2 2 2 4	<p><u>4 четверть.</u> <u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u> 1.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, ведение мяча на месте и по прямой, передача и ловля мяча. 2.Мини-футбол. Перемещения, остановки, ведение, передачи мяча. 3.Пионербол. Стойки, перемещения, передачи. Игра в пионербол по упрощенным правилам.</p>	<p>Знать основные правила игры в шашки; освоить ходы и взятие шашек. Уметь играть с соперником. Иметь представление о спортивных играх (баскетбол, пионербол, футбол). Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча на месте правой и левой), в футбол (ведение, остановка мяча, удары по мячу), в пионербол (передачи, ловля мяча в парах через сетку). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	
76-78	4 4 1	<p><u>Кроссовая подготовка (3 ч.)</u> Бег на местности; преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Повышение уровня выносливости. Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности до 1 км. Освоить навыки преодоления естественных препятствий.</p>	
79-90	3 4	<p><u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u> 1.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях, бегом, метаниями. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 30 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1 км.</p>	

1-93	5	2.Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 3.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 4.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 5.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Освоить прыжковые упражнения. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.	
	5			
94-102	3			
	4			
	4			
	5			
	6			
	4			

3 класс.

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1	2	3	4	5
1-12	2	<u>1 четверть.</u> <u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.).</u> <i>1.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных</i>	Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать	

	<p>5</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>5</p>	<p><i>способностей.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.</p> <p>2.<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p>3.<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>4.<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м.</p> <p>5.<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; много скоки (до 10); тройной и пятерной с места.</p> <p>6.<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><u>Подвижные игры (9 ч.).</u></p>	<p>названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы, бега; прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, через скакалку. Прыгать в длину с разбега согнув ноги, в высоту способом «перешагивание» (с места и в шаге переход через планку). Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение ног, рук). Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	
--	-------------------------------------	---	---	--

	5	<p>Игры на закрепление и совершенствование навыков -бега; -прыжков -метаний -держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча. <u>Шахматы (6 ч.).</u> Закрепление навыков игры в шахматы. Игры по заданию; соревновательные игры. <u>2 четверть.</u> <u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u> 1.Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, осанки. Совершенствование в упражнениях освоенных в 1-2 классах. 2.Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. 3.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов. 4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. 5.Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. 6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, «коня», «козла»; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. 7.Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. 8.Освоение танцевальных упражнений и развитие</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Освоить броски, держание, ведение, ловлю мяча.</p>	
13-21	4		<p>Знать названия фигур, освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть с соперником.</p>	
22-27	3 4 6		<p>Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила и значение личной гигиены; правила формирования осанки. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; перелезание через препятствия. Уметь выполнять вскок в упор стоя на коленях на гимнастического «козла»; упражнения в равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и шеренгу, перестроения из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»; расчет по порядку; команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!» и др.</p>	
28-42	6 11 7 12			

43-48	5	<p>координационных способностей. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p> <p>9.Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p>		
	9	<p><u>Подвижные игры (6 ч.).</u> Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега; - в прыжках; - метаний на дальность и точность. <p>На овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча.</p>		
	6	<p><u>3 четверть.</u> <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. 2.Подъем «лесенкой». 3.Спуски в высокой и низкой стойках. 4.Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>		
	3		Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Освоить беговые, прыжковые упражнения, броски и метание мяча.	
	2			
	15	<p><u>Подвижные игры (12 ч.).</u> Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега, - прыжков, - метаний. <p>Игры с элементами спортигр</p> <ul style="list-style-type: none"> -баскетбола; -футбола; -пионербола. 		Знать требования к одежде и обуви лыжника; правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуски в высокой и низкой стойках, подъем «лесенкой» Проходить дистанцию до 2 км с равномерной скоростью.
	1	<p><u>Шашки (3 ч.).</u></p> <p>1.Правила, цель игры. 2.Решение заданий, комбинаций. 3.Учебные игры.</p>		Знать правила игр. Уметь самостоятельно их подбирать и поводить. Освоить упражнения «школы мяча».
	1	<p><u>4 четверть.</u> <u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u></p>		
	3	<p>1.Пионербол.Стойки, перемещения, передачи, подачи;</p>		

49-63	8	<p>двусторонняя игра.</p> <p>2.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; игра по упрощенным правилам.</p> <p>3.Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.</p> <p><u>Кроссовая подготовка (3 ч.).</u></p> <p>Бег на местности до 1.5-2 км в сочетании с ходьбой; преодоление естественных препятствий.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u></p>	<p>Знать основные правила игры в шашки. Уметь играть с соперником.</p> <p>Иметь представление о спортивных играх и их отличии от подвижных игр. Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча правой, левой, броски), пионербол (передачи через сетку, подача мяча), футбол (ведение мяча, удары, остановка). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	
64-75	4 8 6	<p>1.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.</p> <p>2.Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p>	<p>Развитие выносливости, Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности. Освоить навыки преодоления естественных препятствий.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 60 м; поддерживать равномерный темп в беге до1.5 км. Освоить прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	
76-78	2 2 2 4 4 4	<p>3.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 5 минут.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p>		
79-90	1 2 3	<p>4.Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до30 м.</p>		
91-93	5 4 5 3	<p>5.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с</p>		

94-102	<p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>5</p>	<p>прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; много скоки (до 10); тройной и пятерной с места.</p> <p><i>6.Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>		
--------	--	--	--	--

	4			
--	---	--	--	--

4 класс.

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат	Дата проведения
1	2	3	4	5
1-12	2 5 8	<p><u>1 четверть.</u> <u>Легкоатлетические упражнения (12 ч.)</u> 1. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий. 2. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. 3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 4. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под</p>	<p>Иметь представления и понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Знать названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоить различные способы ходьбы, бега; прыжки на месте и с продвижением, на одной и двух, через скакалку. Прыгать в длину с разбега согнув ноги, в высоту способом «перешагивание» (с места и в шаге переход через планку). Метать мяч с места в цель и на дальность (хват мяча, положение ног, рук). Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.</p>	

13-21	<p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p>	<p>звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p><i>5. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>6. Владение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, левая (правая) вперед на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; то же с шага.</p> <p><u>Подвижные игры (9 ч.).</u> Игры на закрепление и совершенствование навыков -бега; -прыжков -метаний -держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.</p> <p><u>Шахматы (6 ч.).</u> Закрепление навыков игры в шахматы. Игры по заданию; соревновательные игры.</p> <p><u>2 четверть.</u> <u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u> 1. Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, осанки. Совершенствование в упражнениях освоенных в 1-2 классах. 2. Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. 3. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок назад; кувырок</p>	<p>Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные игры. Воспитание интереса к подвижным играм. Освоить броски, держание, ведение, ловлю мяча.</p> <p>Знать названия фигур, освоить ходы и взятие фигур. Уметь играть с соперником.</p>	
-------	-------------------------------------	--	--	--

22-27 28-42	3	<p>вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>4.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>5.Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p>6.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, «коня», «козла»; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>7.Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180*; опускание в упор,стоя на колене (правом, левом).</p> <p>8.Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p>9.Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><u>Подвижные игры (6 ч.)</u> Игры на закрепление и совершенствование навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега; - в прыжках; - метаний на дальность и точность. <p>На овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча.</p> <p><u>3 четверть.</u> <u>Лыжная подготовка (15 ч.)</u> 1.Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p>	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; названия снарядов и гимнастических элементов; правила и значение личной гигиены; правила формирования осанки. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Освоить лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; перелезание через препятствия. Уметь выполнять вскок в упор стоя на коленях на гимнастического «козла»; упражнения в равновесии на гимнастической стенке, скамейке. Выполнять построения в колонну и шеренгу, перестроения из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»; расчет по порядку; команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»и др.</p>	
	4			
	6			
	6			
	11			
	7			
	12			
	5			
	9			
	6			

43-48	3	2.Подъем «лесенкой» и «елочкой». 3. Повороты переступанием в движении. 4.Спуски в высокой и низкой стойках. 5.Передвижения на лыжах до 2.5 км с равномерной скоростью.	Знать правила и названия игр. Уметь играть в изученные на уроках игры. Воспитание интереса к играм. Освоить беговые, прыжковые упражнения, броски и метание мяча.	
	2	15		
49-63	1	<u>Подвижные игры (12 ч.).</u> Игры на закрепление и совершенствование навыков - бега, - прыжков, - метаний. Игры с элементами спортигр -баскетбола; -футбола; -пионербола. <u>Шашки (3 ч.).</u> 1.Правила, цель игры. 2.Решение заданий, комбинаций. 3.Учебные игры.	Знать требования к одежде и обуви лыжника; правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладеть ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуски в высокой и низкой стойках, подъем «лесенкой» Проходить дистанцию до 2 км с равномерной скоростью. Знать правила игр. Уметь самостоятельно их подбирать и поводить. Освоить упражнения «школы мяча».	
	1			
	1			
	3	<u>4 четверть.</u> <u>Элементы спортивных игр (12 ч.).</u> 1.Пионербол.Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра. 2.Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; игра по упрощенным правилам. 3.Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.		
64-75	8		Знать основные правила игры в шашки. Уметь играть с соперником. Иметь представление о спортивных играх и их отличии от подвижных игр. Освоить элементы игры в баскетбол (передачи, ловля, ведение мяча правой, левой, броски), пионербол (передачи через сетку, подача мяча), футбол (ведение мяча, удары, остановка). Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.	
	4			
	8	<u>Кроссовая подготовка (3 ч.).</u> Бег на местности до 1.5-2 км в сочетании с ходьбой; преодоление естественных препятствий.		
	6			
	6		Развитие выносливости, Уметь поддерживать равномерный темп в беге по пересеченной местности. Освоить навыки преодоления естественных препятствий.	
	2	<u>Легкоатлетические упражнения (9 ч.).</u> 1.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4		
	2			

76-78	4 4 4 1 2 3	<p>препятствий.</p> <p>2. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p>	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанции до 60 м; поддерживать равномерный темп в беге до 1.5 км. Освоить прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Овладеть школьными нормативами по легкой атлетике.	
79-90	5 4	<p>3. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 6-8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1.5 км.</p> <p>4. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и зрительные сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расст. 15-30 м), «Встречная эстафета» (расст. 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p>		
91-93	3	<p>5. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p>		
94-102	4 4	<p>6. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, левая (правая) впереди на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5*1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; то же с шага.</p>		

	5			
	2			
	5			
	4			

5 класс

№ урока	Кол-во занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4	<p>1 четверть <u>Легкая атлетика. (12 ч.)</u> 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 3. <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага. 6. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики. Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 40 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнув ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 3-4 шагов разбега. Уметь бегать в равномерном темпе 10-12 мин. Овладеть учебными</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными</p>
4						
4						
5						
4						
12						

13-21	3	<u>Волейбол. (9 ч.).</u> 1. <i>Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</i> 2. <i>Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя на месте; над собой.</i> 3. <i>Освоение техники прямой нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки</i> 4. <i>Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</i> 5. <i>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	нормативами по легкой атлетике.	Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.		способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.	
	6		Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и передвижения волейболиста. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 3-6 м. Уметь играть в пионербол.	Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.	
	4						
	6						
	3						
22-27	6	<u>Спортивная борьба. (6ч.).</u> 1. Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы. 2. Овладение техникой приемов. 3. Техника борьбы лежа. 4. Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость).	Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и	Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ		способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.	
	4		Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным	
	2						
	6						

			<p>развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>правилам.</p>
28-42	15	<p>2 четверть <u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.)</u> 1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости.</p>	<p>Научиться строевой подготовке. Перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах.</p>	<p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение ОРУ. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику</p>
	11	<p>2. <i>Освоение ОРУ без предметов</i> на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах.</p>	<p>Освоить строевые упражнения на месте. Уметь</p>	<p>Висам согнувшись и прогнувшись; подтягиванию в висе; подниманию прямых</p>		
	7	<p>3. <i>Освоение ОРУ с предметами.</i> С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками.</p>				
	6	<p>4. <i>Освоение и совершенствование висов и</i></p>				

43-46	5 7 15	<p><i>упоров</i>. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подтягивание из вися лежа.</p> <p>5. <i>Освоение опорных прыжков</i>. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см).</p> <p>6. <i>Освоение акробатических упражнений</i>. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p>7. Воспитание физических качеств (силы, координации, силовой выносливости, гибкости).</p>	<p>выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два, по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалками). Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Овладеть учебными нормативами школьной программы. Знать о видах единоборств;</p>	<p>ног в висе; подтягиванию из вися лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см). Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой,</p>	<p>акробатических упражнений, осваивать их самостоятельно. Описывать технику перестроений.</p> <p>Описывать технику приемов.</p>
	4	<p><u>Спортивная борьба. (4ч.)</u> 1. <i>Овладение техникой приемов</i>.</p>		<p>Научиться выполнять броски задней</p>		

	2 4 4	2.Техника борьбы лежа. 3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость. ловкость). 4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы	истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.	подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
47-48	1 2 1	<u>Шахматы (2ч.)</u> 1.Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат». 2.Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля. 3.Учебные игры.	Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах	Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в	Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать

49-63	11 4 4 2 4 4 2	<p>3 четверть <u>Лыжная подготовка (15 ч.)</u> <u>1. Освоение техники лыжных ходов.</u> <u>Попеременный двухшажный ход.</u> <u>Одновременный бесшажный ход.</u> <u>Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».</u> <u>Повороты переступанием.</u> <u>Прохождение дистанции до 3 км.</u></p>	<p>постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником. Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой ; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный и бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться со склона в высокой и низкой стойках, подниматься полуелочкой. Проходить дистанцию до 3 км.</p>	<p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научится попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научится качественно выполнять бесшажный одновременный ход . Научится выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах. Научится выполнять торможение плугом и применить в передвижении на лыжах. Научится технике спуска в средней стойке. Научится выполнять технику изученных</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>совместные занятия со сверстниками. Осуществлять по судейство по упрощенным правилам. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
-------	----------------------------------	--	---	--	---	---

77-78	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	3. <i>Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</i>	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.		Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры.	Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно.
	4	4. <i>Воспитание физических качеств.</i>			П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
	1	<u>Шашки (2ч.).</u> 1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации; решать простые комбинации. Уметь играть с соперником.	Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться играть в стандартных ситуациях.		Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно.
79-84	2	2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий.				Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
	2	3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.				
		4 четверть <u>Спортивная борьба (6 ч.).</u> 1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узелруки).	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
85-93	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.			
	6	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>				
85-93	6	<u>Легкая атлетика (9 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> . Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40				
	3					

5 3 3 4		<p>м. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. 2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Бег на 1000 м 3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега. 4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросков шагов. Броски набивного мяча. 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значении л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 40 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 10-12 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
------------------	--	--	--	---	---	--

94-99	2 6 6 4	<p><u>Футбол (6 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. 2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; 3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу 4. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,2:1 с атакой и без атаки ворот.</p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу.</p>	<p>эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. Научиться выполнять элементы строевой подготовки.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.</p>
100-102	1 3	<p><u>Настольный теннис (3 ч.).</u> 1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи. 2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.</p>	<p>Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу. Знать основные правила игры.</p>	<p>Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и</p>	<p>Описывать способы игровых действий. Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со</p>

					условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
--	--	--	--	--	--	---

6 класс.

№ урока	Кол-во Занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4	1 четверть. <u>Легкая атлетика. (12 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.
	4	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 40 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> .Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	«перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнуть ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 4-5 шагов разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику прыжка в длину с разбега.
	5	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> .Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику метания
	4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 8-10 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе	
	12	6. Развитие выносливости, скоростных,		Научиться прыжкам		

		<p>скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>12-15 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ</p>	<p>совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
13-21	3	<p><u>Волейбол. (9 ч.).</u> 1.Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..</p>	<p>Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и передвижения волейболиста. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 3-6м. Уметь играть в пионербол.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.</p>	
	6	<p>2.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя на месте; над собой.</p>				
	4	<p>3.Освоение техники прямой нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. 4.Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</p>				
	9	<p>5.Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>				
	3	<p><u>Спортивная борьба. (6ч.).</u> 1.Овладение техникой приемов. 2.Техника борьбы лежа.</p>				
22-27	4	<p>3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость).</p>	<p>Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо;</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать</p>	
	2	<p>4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>		<p>Научиться выполнять броски</p>		
	6					

28-42	4		<p>правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p>	<p>задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
		<p style="text-align: center;">2 четверть</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч)</u></p> <p>1.Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Освоить строевые упражнения на месте. Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из</p>	<p>Научиться строевой подготовке. Перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах.</p>	<p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение ОРУ.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику акробатических упражнений, осваивать их</p>
	15	<p>2.Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах.</p>				
	11	<p>3.Освоение ОРУ с предметами .С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками.</p>				
	7	<p>4.Освоение и совершенствование висов и упоров. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подтягивание из вися лежа.</p>				
	6	<p>5.Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину высотой 105-110 см.</p>				
	5	<p>6.Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>				
7	<p>7.Воспитание физических качеств (силы,</p>					

	15	<p>координации, силовой выносливости, гибкости).</p> <p><u>Спортивная борьба. (4ч.)</u> 1.Овладение техникой приемов. 2.Техника борьбы лежа. 3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость). 4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>колонны по два , по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалками). Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Овладеть учебными нормативами школьной программы. Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники.</p>	<p>виса лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см). Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.</p> <p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>самостоятельно. Описывать технику перестроений.</p> <p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
43-46	6 4 6					

47-48	1 2 1	<p style="text-align: center;"><u>Шахматы (2ч.).</u></p> <p>1.Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат».</p> <p>2.Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля.</p> <p>3.Учебные игры.</p>	<p>Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p> <p>Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником.</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
49-63	10 4 6 4 2 2	<p style="text-align: center;">3 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники лыжных ходов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попеременный двухшажный ход. - Одновременный бесшажный ход. <p>- Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повороты переступанием. - Прохождение дистанции до 3 км. 	<p>Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться</p>	<p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p>

64-72	2	<p style="text-align: center;"><u>Баскетбол (9ч.)</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>со склона в высокой и низкой стойках, подниматься полуелочкой. Проходить дистанцию до 3 км.</p>	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом и применить в передвижении на лыжах. Научиться технике спуска в средней стойке. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.. Научиться выполнять поворот плугом. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться</p>	<p>контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	2	<p>2. <i>Освоение ловли и передачи мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате).</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться</p>	<p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	3	<p>3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться</p>	<p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	4	<p>4. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться</p>	<p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>

73-76	2	5. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.	снизу. Выполнять сочетание элементов баскетбола.	выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	совместного освоения технический действий	
	4	6. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.		
	2	<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно.
	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться технике бросков, удержаний.	Выполнять правила борьбы..	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
	4	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>		Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	4. <i>Игры с элементами единоборств.</i>			К.: соблюдать правила безопасности.	
77-78		<u>Шашки (2ч.).</u>			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
	1	1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации; решать простые комбинации.		Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры.	Описывать способы игровых действий(ходов).
	2	2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий.	Уметь играть с соперником.	Научиться выполнять задания, находить решения.	Использовать упражнения для развития игровых навыков.	Осваивать технику игры самостоятельно.
	2	3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.		Научиться играть в стандартных ситуациях.	Выполнять правила игры.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
		4 четверть <u>Элементы единоборств. Борьба самбо (6 ч.).</u>	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа:		П.: моделировать тактику действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
					К.: соблюдать правила безопасности.	
					Взаимодействовать со сверстниками в процессе	

79-84	4 6 6	<p>1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).</p> <p>2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.</p> <p>3. <i>Воспитание физических качеств.</i></p>	<p>удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.</p> <p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значение л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 50 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 15 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>совместного освоения игровых действий. Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
85-93	3 5 3 3 5 9	<p><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м; с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значение л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 50 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 15 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам</p>	<p>упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи</p>

94-99	4	<p style="text-align: center;"><u>Футбол (6 ч.).</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой;</p> <p>3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу</p> <p>4. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу. Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу. Знать основные правила игры.</p>	<p>через скакалку за 1 мин. Научиться бегу 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>	<p>эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p> <p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.</p>
-------	---	---	---	---	--	---

100-102	1 3	<p align="center"><u>Настольный теннис (3 ч.).</u></p> <p>1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи.</p> <p>2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.</p>		<p align="center">– перестрелка, М – футбол.</p> <p align="center">Научиться выполнять подачи, передачи. Играть с партнёром.</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>Описывать способы игровых действий.</p> <p>Осваивать технику игры самостоятельно.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
---------	------------	--	--	--	---	--

7 класс.

№ урока	Кол-во Занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4 4 4 5 4	<p><u>1 четверть</u></p> <p><u>Легкая атлетика. (12 ч.).</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 10-12 м; с 4-5</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики.</p> <p>Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 60 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнув ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.</p> <p>Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.</p> <p>Научиться выполнять разбег в прыжке в высоту.</p> <p>Научиться старту с опорой на одну руку</p> <p>Научиться стартовому разгону.</p> <p>Развитие выносливости. Бег до 20 мин.</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, и технику</p>

	12	бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага. 6. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	малых мячей с 4-5 шагов разбега. Уметь бегать в равномерном темпе 15-20 мин. Владеть учебными нормативами по легкой атлетике.	Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться бегу 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться передаче эстафетной палочки. Научиться встречной эстафете с палочкой.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
13-21	3	<u>Волейбол. (9 ч.)</u> 1. Освоение техники стойки, передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и передвижения волейболиста.	Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
	6	2. Освоение техники приема и передачи мяча. . Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед; над собой.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
	4	3. Освоение техники нижней прямой подачи.. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; подача через сетку.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
	9	4. Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в пионербол.			
	3	5. Владение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.				
	4	6. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				
22-27	6	<u>Спортивная борьба. (6ч.)</u>	Знать о видах единоборств;	Научиться выполнять броски	Р.: применять правила	Описывать технику приемов.

28-42	4 6 6	<p>1. <i>Овладение техникой приемов.</i> 2. <i>Техника борьбы лежа.</i> 3. <i>Развитие физических качеств</i> (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость). 4. Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p>	<p>задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
	15 11 7 6	<p>2 четверть <u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч).</u> 1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Выполнение строевых команд «Пол-оборота направо!(налево)», «Полшага!». 2. <i>Освоение ОРУ без предметов</i> на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах. 3. <i>Освоение ОРУ с предметами</i> .С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками. 4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Освоить строевые упражнения на месте. Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два , по четыре в</p>	<p>Научиться строевой подготовке. Перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах. Висам согнувшись и прогнувшись; подтягиванию в висе; подниманию прямых ног в висе;</p>	<p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение ОРУ. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику акробатических упражнений, осваивать их самостоятельно. Описывать технику перестроений.</p>

43-46	5	поднимание прямых ног в висе; подтягивание из вися лежа.	колонну по одному разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалка ми). Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь (дев.), согнув ноги (мальч.). Овладеть учебными нормативами школьной программы.	подтягиванию из вися лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см). Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.	упражнений.	
	7	5.Освоение опорных прыжков. М.: прыжок согнув ноги через «козла» в ширину высотой 100-115 см. Д.: прыжки ноги врозь через «козла» в ширину высотой 105-110см.				
	15	6.Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д.: кувырок назад в полу шпагат.				
	4	7.Воспитание физических качеств (силы, координации, силовой выносливости, гибкости).				
	2	<u>Спортивная борьба. (4ч.)</u>	Знать о видах единоборств;	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..	Описывать технику приемов.
	4	1.Овладение техникой приемов.	истории и развитии борьбы самбо;	Научиться технике бросков, удержаний.	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику приемов самостоятельно.
	4	2.Техника борьбы лежа.	правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бед	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость)				
	4	4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.				

47-48	1 2 2	<p><u>Шахматы (2ч.)</u> 1.Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат». 2.Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля. 3.Учебные игры.</p>	<p>ро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа. Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником.</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
49-63	10 4 4 2 6	<p>3 четверть. <u>Лыжная подготовка (15 ч.)</u> 1.Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться со склона в высокой и низкой стойках,</p>	<p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научится попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научится качественно выполнять бесшажный одновременный ход. Научится выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в пере движении на лыжах. Научится выполнять торможение</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p>

64-72	2	<p>подниматься полуелочкой. Пройти дистанцию до 3 км.</p> <p><u>Баскетбол (9ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. <i>Освоение ловли и передачи мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате).</p> <p>3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>4. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя снизу. Выполнять сочетание элементов баскетбола.</p>	<p>ние плугом и применить в передвижении на лыжах. Научиться технике спуска в средней стойке. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Научиться выполнять поворот плугом. Научиться выполнять эстафету по этапам. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.</p>	<p>взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	2					
	3					
	4					

73-76	2	защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.8 м.		Научиться играть в подвижные игры по правилам, и		
	4	5.Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча.		развивать двигательные способности по средствам ОРУ.		
	2	6.Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками.
	2	<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1.Освоение техники борьбы лежа. Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руку (рычаг локтя, «узел руки).	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.	Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
77-78	4	2.Освоение техники приемов. Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.				
	4	3. Воспитание физических качеств.				
	4	4.Игры с элементами единоборств.				
79-84	1	<u>Шашки (2ч.).</u>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации;	Научиться выполнять задания, находить решения.		Описывать способы игровых действий(ходов).
	2	1.Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.	решать простые комбинации. Уметь играть с соперником.	Научиться играть в стандартных ситуациях.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры.	Осваивать технику игры самостоятельно.Организовывать совместные занятия со сверстниками.
	2	2.Знакомство с комбинацией. Решение простых заданий. 3.Освоение игровых навыков. Игры с разными соперниками.			П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
79-84	3	4 четверть. <u>Спортивная борьба (6 ч.).</u>	Знать основные правила борьбы	Научиться	Р.: применять правила	Описывать технику приемов.

85-93	4	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки»). 2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу. 3. <i>Воспитание физических качеств.</i> 4. Игры с элементами единоборств.	самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	3	<u>Легкая атлетика (9 ч.)</u>	Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значения л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 60 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость
	5	1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.				
	3	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег на 1500 м.				
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов разбега.				
	4	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				
	9	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м; с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча. 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.	Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 15-20 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.	Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам	К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость

94-99	2 6 6 4	<p><u>Футбол (6 ч.).</u> <i>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. <i>2.Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой;. <i>3.Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу. <i>4. Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,2:1 с атакой</p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней</p>	<p>через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам.</p>	<p>совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	<p>осваивать их самостоятельно. Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.</p>
-------	------------------------------	--	--	--	---	--

100-102	1 3	и без атаки ворот. <u>Настольный теннис (3 ч.).</u> 1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи. 2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.	частью стопы по прямой и по кругу. Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу. Знать основные правила игры.	Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. Научиться выполнять подачи, передачи. Играть с партнёром.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
---------	------------	--	--	--	--	--

8 класс.

<i>№№ уроков</i>	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	<i>Дата проведения</i>
1-12	5 5 4 4 4	1 четверть <u>Лёгкая атлетика (12 ч.).</u> 1. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м, Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. 2. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 (дев.) – 20 (маль.) минут. Бег 2000 м. Бег 1500 м. 3. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 4. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 5. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места и с 1-3 шагов; с полного разбега на дальность; на дальность отскока от стены. Броски	Овладеть знаниями : виды соревнований по легкой атлетике; техника безопасности при занятиях. Пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Бегать в равномерном темпе 15-20 минут. Освоить выполнение разбега и отталкивания в прыжках в длину и в высоту с разбега; метание малого мяча с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, с соблюдением ритма. Овладеть учебными нормативами.	

13-21	4 2 5 4 4 3	<p>набивных мячей.</p> <p>5. Развитие выносливости, быстроты, координации, скоростно-силовых способностей. Много скоки, варианты челночного бега, кросс, прыжки через препятствия, через скакалку.</p> <p><u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>2. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. Нижняя прямая подача. Прием подачи.</p> <p>4. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5. Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения, владение мячом.</p> <p>6. Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p> <p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1. ОРУ и разминка борца. Страховка, само страховка.</p> <p>2. Освоение техники борьбы в стойке.</p> <p>3. Освоение техники борьбы лежа.</p> <p>4. Развитие физических качеств. Упражнения в парах; со снарядами; на тренажерах.</p> <p>5. Игры с элементами борьбы (спортивной, национальной).</p>	<p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); выполнять прием двумя снизу с подачи.</p> <p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p>	
22-27	6 6 4 4 6	<p>2 четверть.</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1. Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>2. ОРУ без предметов на месте и в движении. (5 кл.).</p> <p>3. Освоение ОРУ с предметами. ОРУ с гантелями (3-5 кг), эспандерами, тренажерами.</p> <p>4. Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>5. Освоение опорных прыжков. М.: прыжок согнув ноги через «козла» в длину высотой 110-115 см. Д.: прыжок боком с поворотом на 90* через коня в ширину высотой 110 см.</p> <p>6. Освоение акробатических упражнений. М.: кувырок назад в</p>	<p>Овладеть знаниями: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; история возникновения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности; правила безопасности на уроках гимнастики. Освоить комплексы ОРУ без предметов и с предметами (мячами, гимнастической скамейкой, гантелями). Овладеть опорным прыжком через «козла» в длину способом согнув ноги (М.), опорным прыжком через коня в ширину боком с поворотом на 90*. Уметь выполнять длинный кувырок, стойку на голове и руках (М.), «мост» из стойки. Выполнять комбинацию из 4-5 акробатических</p>	
28-42		6. Освоение акробатических упражнений. М.: кувырок назад в		

43-46	<p>15 упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>10 7. Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.</p> <p>6 <u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1.ОРУ и разминка борца.Страховка, само страховка. 2.Освоение техники борьбы в стойке. 2 3.Освоение техники борьбы лежа. 6 4.Развитие физических качеств. Упражнения в парах; со снарядами; на тренажерах. 5.Игры с элементами борьбы (спортивной, национальной). <u>Основы знаний (2 ч.).</u> 1.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. 10 2.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 3.Самоконтроль.</p> <p style="text-align: center;">3 четверть</p> <p>15 <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u> 1.Освоение техники лыжных ходов. - Попеременный двухшажный. - Одновременный двухшажный 4 - Одновременный бесшажный - Одновременный одношажный 2 - Преодоление подъемов; спуски 2 - Прохождение дистанции до 5 км. 4</p>	<p>элементов. Овладеть нормативами по физической подготовке.</p> <p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p> <p>Знать правила личной гигиены, меры по профилактике травматизма и способы оказания первой помощи; приемы самоконтроля. Иметь представление о влиянии занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему человека.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказания первой помощи при обморожениях и травмах Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять подъем «елочкой» и «полуелочкой», торможение «плугом»; спуски в высокой и низкой стойках. Проходить дистанцию 4.5 км.</p>	
47-48	<p>4 <u>Баскетбол (9 ч.).</u> 1.Овладение техникой поворотов, передвижений, остановок и стоек. 1 2.Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях 1 3. Освоение техники бросков мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя в прыжке. 4. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование в освоенных упражнениях. 5.Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных упражнений: передача, ведение, бросок.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказания первой помощи при обморожениях и травмах Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять подъем «елочкой» и «полуелочкой», торможение «плугом»; спуски в высокой и низкой стойках. Проходить дистанцию 4.5 км.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол. Освоить: остановку в два шага без мяча и с мячом; выполнение поворотов не месте вперед и назад; вырывание и выбивание мяча; передачу мяча на месте и при встречном движении (двумя от груди, одной от плеча и с отскоком от пола); бросок мяча одной от плеча с места и в движении; ведение мяча с обводкой. Иметь представление о тактике игры в баскетбол.</p>	

49-63	6 6 4 4 4 6	<p>6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях борьбой, правила соревнований.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке. Бросок передней подножкой, через бедро.</p> <p>3.Освоение техники борьбы лежа. Удержания (сбоку, верхом, поперек), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p>		
64-72	2 4 6 2 4	<p>4.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</p> <p>5.Развитие физических качеств. Упражнения с гантелями, штангой, эспандером, на тренажерах, круговая тренировка.</p> <p><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1.Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.</p> <p>2. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.</p> <p>3 Определение антропометрических показателей (масса, длина тела, окружность грудной клетки и др.).</p> <p>4 четверть</p> <p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях борьбой, Правила соревнований по борьбе самбо.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке. Бросок передней подножкой, через бедро.</p> <p>3.Освоение техники борьбы лежа. Удержания (сбоку, верхом, поперек), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p> <p>4.Учебные схватки.</p> <p>5.Развитие физических качеств. Упражнения с гантелями, штангой, эспандером, на тренажерах, круговая тренировка. Игры с элементами единоборств.</p> <p><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p>	<p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа: удержания , уходы, болевые на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p> <p>Овладеть знаниями: история возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа: удержания , уходы, болевые на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p>	
73-76	1 4 2	<p>1.Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p>2.Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут Бег 2000м.</p> <p>3.Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике; технику передачи эстафетной палочки. Освоить: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание-движение рук, ног и туловища в полете и приземление); прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	

77-78	4	<p>4.Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>5.Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага с 2-3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 14-16 м. Метание мяча 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м..</p> <p>Броски набивного мяча (2кг) двумя из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания.</p> <p>6.Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p> <p><u>Волейбол (9 ч.)</u></p> <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>2.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3.Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. Нижняя прямая подача. Прием подачи.</p> <p>4.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5.Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения, владение мячом.</p> <p>6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>	<p>(подготовка к отталкиванию и отталкивание, прыжок-полет в шаге); метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. Пробегать дистанцию с заданной скоростью (до 4 км).</p> <p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши);выполнять прием двумя снизу с подачи.</p>	
79-84	1			
85-93	4			
	6			
	4			
	4			
	4			

94-102	4 2 5 4 4 3 4			
--------	---	--	--	--

9 класс.

<i>№№ уроков</i>	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	<i>Дата проведения</i>
1-12		1 четверть. <u>Лёгкая атлетика(12ч.)</u>		

13-21	5	1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.	Овладеть знаниями: виды соревнований по легкой атлетике, техника безопасности при занятиях. Пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Бегать в равномерном темпе 15-20 минут. Освоить выполнение отталкивания в прыжках в длину и в высоту с разбега; метание малого мяча с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Овладеть учебными нормативами.
	6	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (юн.). Бег на 2000м (юн.). Бег на 1500 м (дев)	
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	
	4	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	
	4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага 0, с 2-3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-14 м (дев.), до 18 м (юн.). Метание Теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя из различных и.п. с места и с двух четырех шагов вперед-вверх.	
	6	6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Прыжки и много скоки, варианты челночного бега, эстафеты из различных и.п., кросс. <u>Волейбол (9 ч.).</u>	
	6	1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	
	6	2. <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
	2	3. <i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	
	5	4. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар во встречных колоннах.	
5	5. <i>Овладение игрой; освоение тактики игры.</i> Совершенствование в освоенных элементах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам.		
4	<u>Спортивная борьба (6 ч.).</u>		
4	1. <i>Правила безопасности при занятиях борьбой.</i>		
4	2. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы на руки.		
4	3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задней подножкой, через бедро, передней подножкой.		
4	4. <i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i>		
		Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); принимать мяч с подачи двумя снизу.	
		Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя	

22-27	3	<p>Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>5.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i></p> <p style="text-align: center;">2 четверть</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч).</u> 1.<i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шерен ге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении. 2.<i>Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении</i>. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, Простые связки. ОРУ в парах. 3.<i>Освоение ОРУ с предметами.</i> ОРУ с набивными мячами, гантелями, эспандерами, на тренажерах. 4.<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Подъем переворотом; подтягивания в висе; вис углом, поднимание ног в висе. 5.<i>Освоение опорных прыжков.</i> М.: прыжок согнув ноги через «козла» в длину высотой 115 см. Д.: прыжок боком через «коня» в ширину высотой 110 см. 6.<i>Освоение акробатических упражнений.</i> М.: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д.: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. 7.<i>Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.</i></p> <p><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1.<i>Правила безопасности при занятиях борьбой.</i> 2.<i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы на руки. 3.<i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задней подножкой , через бедро, передней подножкой. 4.<i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i></p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>5.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i></p>	<p>подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p> <p>Овладеть знаниями: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; история возникновения Олимпийских игр современности; правила безопасности на уроках гимнастики. Освоить комплексы ОРУ без предметов и с предметами (мячи, гимнастическая скамейка, гантели). Овладеть опорными прыжками через «козла» в длину способом «согнув ноги» (юноши); опорным прыжком через коня в ширину боком с поворотом на 90*. Уметь выполнять длинный кувырок, стойку на голове и руках (юн.), «мост» из стойки. Выполнять комбинацию из 4-5 акробатических элементов. Овладеть нормативами по физической подготовке.</p> <p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p>	
28-42	1 4 4 6 6 15 10 6 2 6	<p><u>Основы знаний (2 ч.).</u> 1.Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Комплексы физических упражнений для развития физических способностей; тестирование уровня физической подготовленности.</p>		

43-46	10	<p>3.Приемы закаливания. 3 четверть <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u> 1.Освоение техники лыжных ходов. - Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); - Попеременный двухшажный ход; - Попеременный четырехшажный ход; - Переход с попеременных ходов на одновременные; - Торможение и поворот «плугом»; - Преодоление контруклона; - Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p>Уметь составлять план занятий по ОФП и осуществлять контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Знать способы и приемы закаливания.</p>	
47-48	12 1 2 4 4 4	<p><u>Баскетбол (9 ч.).</u> 1.<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- перемещения, остановки, повороты , ускорения; с мячом и без мяча. 2.<i>Освоение техники ловли и передачи мяча.</i> Совершенствование в освоенных упражнениях. 3.<i>Освоение техники ведения мяча.</i> Совершен ствование в освоенных упражнениях 4.Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование в освоенных упражне- ниях, Броски одной и двумя в прыжке.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять подъем «елочкой» и «полу елочкой», торможение «плугом»; спуски в высокой и низкой стойках, Проходить дистанцию до 5 км. Знать правила игры в баскетбол. Освоить: остановку в два шага с мячом и без мяча; выполнение поворотов на месте вперед и назад; вырывание и выбивание мяча; передачу мяча на месте и при встречном движении (двумя от груди, одной от плеча и с отскоком от пола); бросок мяча одной от плеча с места и в движении; ведение мяча с обводкой. Иметь представление о тактике игры в баскетбол.</p>	
49-63	4 8 6 4 3	<p>5.Освоение индивидуальной техники защиты, Совершенствование в освоенных упражнениях. 6.<i>Овладение игрой; освоение тактики игры.</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Взаимодействие двух игроков через «заслон». Игра по упрощенным правилам. <u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1.<i>Правила безопасности при занятиях борьбой.</i> 2.<i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы на руки. 3.<i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задней подножкой , через бедро, передней подножкой. 4.<i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах. 5.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы. <u>Основы знаний (2 ч.).</u> 1.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. 2.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их</p>		

64-72	4 5 2 4 5 6 2 5	<p>общеукрепляющей оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 3.Самоконтроль.</p> <p style="text-align: center;">4 четверть.</p> <p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u> 1.<i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевые приемы на руку. 2.<i>Освоение техники борьбы стоя</i> (передняя подножка, бросок через бедро, подсечки). 3.<i>Учебные схватки.</i> 4.<i>Развитие физических качеств.</i> Упражнения борца, круговая тренировка. 5. Игры с элементами единоборств.</p> <p><u>Лёгкая атлетика (9 ч.).</u> 1.<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег на результат 100 м. 2.<i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 20мин.(мальч.), 15мин. (дев.).Бег на 2000 м(мальч.), на 1500 м (дев). 3.<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 4.<i>Овладение техникой прыжка в высоту,</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 5.<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1*1м). броски набивного мяча(2-3 кг) двумя из различных и.п.</p>	<p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействовать развитию физических качеств.</p> <p>Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями; приемы самоконтроля. Иметь представления о влиянии занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему человека.</p> <p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы болевой на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p>	
73-76	1 2 4 4 4	<p>6.Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей.</p> <p><u>Волейбол (9 ч.).</u> 1.<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> 2.<i>Освоение техники приема и передач мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. 3.<i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. 4.<i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар во встречных колоннах.</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике; технику передачи эстафетной палочки. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание-движение рук, ног и туловища в полете и приземление); прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (подготовка к отталкиванию и отталкивание, прыжок –полет в шаг); метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. Пробегать дистанцию с заданной скоростью (до 4 км).</p>	

77-78	1	<p><i>5.Овладение игрой; освоение тактики игры.</i> Совершенствование в освоенных элементах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам.</p>				
	1					
	1					
79-84	4			<p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); принимать мяч с подачи двумя снизу.</p>		
	6					
	2					
	6					
85-93	6					
	4					
	6					
	4					
	4					
	4					

94-102	6			
	2			
	5			
	4			
	4			
	3			

10 класс

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	Дата проведения
1-12	3 6 4 4 6	<p>1 четверть <u>Легкая атлетика (12 ч.).</u> . 1.<i>Совершенствование техники спринтерского бега</i> .Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. 2.<i>Совершенствование техники длительного бега</i>. Юн. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Эстафетный бег. Дев. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 2000 м. 3.<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. 4.<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 5.<i>Совершенствование метания в цель и на дальность</i>. Юноши. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность</p>	<p>Овладеть техникой бега с низкого старта. Уметь бегать в равномерном темпе 20-25 мин. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Уметь метать мяч с разбега на дальность. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике</p>	

		<p>в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г. Броски набивного мяча (3 кг) из различных И.п. с места, с 4-5 шагов разбега. Девушки. Метание теннисного и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность ; с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Броски набивного мяча (2 кг) двумя из различных и.п.</p> <p>6.Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p> <p><u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2.Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>3.Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.</p> <p>4.Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>5.Совершенствование техники защитных действий .Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>6.Совершенствование тактики игры, Овладение игрой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Спортивная борьба (6 ч.).</p> <p>1.Правила безопасности на занятиях борьбой. Виды единоборств.</p> <p>2.Стойки, захваты, передвижения.</p> <p>3.Разминка борца. ОРУ на занятиях борьбой.</p> <p>4.Освоение приемов в стойке (задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу, зацепом голенью изнутри).</p> <p>5.Освоение борьбы лежа. Удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, верхом), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p> <p>6.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</p> <p>2 четверть</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1.Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повторить изученные</p>	<p>Освоить прием и передачу сверху двумя. Овладеть нижней прямой и верхней прямой подачей. Выполнять прием и передачу мяча двумя снизу. Знать основные правила игры в волейбол.</p> <p>Знать технику и уметь выполнять броски: задняя подножка, бросок через бедро. Уметь выполнять болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.</p> <p>Освоить повороты в движении направо, налево, переход с</p>	
13-21	12 2 5 4 4 4			
22-27	6 1 1 6 4 4			

28-42	6 15 12 6 8 6 10	<p>строевые упражнения. 2. <i>Совершенствование ОРУ без предметов.</i> Ком бинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. 3. <i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i> С набивными мячами, гантелями, скакалкой, с эспандерами, на тренажерах. 4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Юноши. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Девушки. Подтягивание в висе лежа; поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90*. 5. <i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Дев. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). 6. <i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> Юноши. Длинный кувырок через препятствие выс. до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (выс. 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. 7. <i>Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.</i> <u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i> 2. <i>Стойки, захваты, передвижения.</i> 3. <i>Разминка борца.</i> ОРУ на занятиях борьбой. 4. <i>Освоение приемов в стойке</i> (задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу, зацепом голенью изнутри). 5. <i>Освоение борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, верхом), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки). 6. <i>Игры с элементами единоборств.</i> <u>Основы знаний (2 ч.).</u> 1. <i>Понятие телосложения и характеристика основных его типов.</i> Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. 2. <i>Способы регулирования массы тела; использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</i></p>	<p>шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Уметь составлять комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Овладеть опорными прыжками ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжком углом через коня в ширину (девушки). Уметь выполнять комбинацию из акробатических упражнений. Овладеть учебными нормативами</p> <p>Знать технику и уметь выполнять броски: задняя подножка, бросок через бедро. Уметь выполнять болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.</p>	
43-46	1 1	<p style="text-align: center;">3 четверть.</p> <p><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p>	<p>Знать типы телосложений. Уметь составлять комплексы упражнений для развития определенных групп мышц.</p>	

47-48	4	1. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказание первой помощи при обморожениях. Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный; переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий. Уметь распределять силы для прохождения дистанции до 5 км (дев.), до 6 км (юн.).		
	4	-одновременный двухшажный. -одновременный бесшажный. -попеременный двухшажный			
	4	-переход с одновременных ходов на попеременные - спуски и подъемы; преодоление препятствий - прохождение дистанции до 5-6 км.			
	6	<u>Баскетбол (9 ч.).</u>			
49-63	1	1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Знать основные правила баскетбола. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить передачу мяча двумя от головы, от груди; с отскоком от пола; одной снизу. Сбоку; ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь выполнять изученные элементы баскетбола в различных сочетаниях. Уметь выполнять штрафные броски, броски в прыжке.	
	1	2. <i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).			
	1	3. <i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
	6	4. <i>Совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
64-72	5	5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).			Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила борьбы самбо. Вести учебную схватку.
	5	6. <i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>			
	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
	4	7. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i>			
	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.			
	4	<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>			
	4	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы.			
	6	2. <i>Освоение техники борьбы в стойке.</i> Отработка бросков (передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро; захватом за ногу).			
	5	3. <i>Игры с элементами единоборств.</i>	Уметь составлять положение по виду спорта. Объяснять		
	4	<u>Основы знаний (2 ч.).</u> 1. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. 2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержании			

	6	<p>репродуктивной функции человека, сохранении его творческой активности и долголетия.</p> <p>3.Вредные привычки (курение, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в т.ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p>	<p>роль и значение занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек.</p>	
73-76	5	<p>4 четверть.</p> <p><u>Элементы единоборств. Борьба самбо (6 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники борьбы лежа. Удержания, уходы, болевые приемы.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке. Отработка техники изученных бросков .</p>		
	2	<p>3.Игры с элементами единоборств.</p> <p>3.Учебные схватки.</p>	<p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила борьбы самбо. Вести учебную схватку.</p>	
77-78	4	<p><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>1.Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</p>		
	4	<p>2.Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юн.), 15-20 мин. (дев.).</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила соревнований. Уметь выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча в цель и на дальность; бегать в равномерном темпе 20-25 мин.. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	
	1	<p>3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.</p>		
	1	<p>4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>		
	1	<p>5.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 20 м (юн.), 12-14 м (дев.). Метание гранаты 500-700 г (юн.), 300-500 г (дев.) с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Броски набивного мяча (2-3 кг).</p>		
79-84	2	<p>6.Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Длительный бег, кросс, Круговая тренировка, эстафеты, старты из различных И.п., варианты челночного бега.</p>		
	2	<p><u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1.Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.</p>		
	4	<p>2.Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.</p>		
	6	<p>3.Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.</p>	<p>Знать правила соревнований по волейболу, уметь судить</p>	
	2			

85-93	4	4. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов через сетку. 5. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	игру. Освоить технику приема и передач мяча двумя сверху, двумя снизу. Выполнять прямую верхнюю подачу, нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар (юн.). Применять в игре основные технико-тактические действия.	
94-102	6 4 4 6 6 6 4 4 4			

11 класс

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	Дата проведения
-----------	-------------------------------------	----------------------------	----------------------	-----------------

1-12	3 6 4 4 4 8	<p><u>1 четверть</u> <u>Легкая атлетика (12 ч.)</u> 1. <i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. 2. <i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 25-30 минут. Бег на 3000 м. Девушки. Бег 20-25 минут. Бег на 2000 м. 3. <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. 4. <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 5. <i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Юн. Метание мяча 150 г с 4-5 брос ковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 12-15м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных и.п. Дев. Метание теннисного и мяча 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. 6. <i>Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</i> Длительный бег, кросс, много скоки, круговая тренировка, варианты челночного бега. <u>Волейбол (9 ч.)</u> 1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча. 3. <i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча. 4. <i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку. 5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты</p>	<p>Овладеть техникой бега с низкого старта. Уметь бегать в равномерном темпе 25-30 мин. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Уметь метать мяч с разбега на дальность. Овладеть учебными нормативами по физической подготовке.</p>	
------	----------------------------	---	---	--

13-21	2	<p>блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.</p> <p>6. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i> Виды единоборств.</p>	Освоить прием и передачу мяча сверху двумя. Овладеть нижней прямой и верхней прямой подачей. Выполнять прием и передачу мяча двумя снизу. Знать основные правила игры в волейбол.	
22-27	5	<p>2. <i>ОРУ и специальные упражнения борца.</i> Разминка, примы само страховки, страховки.</p> <p>3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.</p> <p>4. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки).</p> <p>5. <i>Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i></p> <p style="text-align: center;">2 четверть.</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>1. <i>Совершенствование строевых упражнений.</i> Повторить изученные строевые упражнения. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p>2. <i>Совершенствование ОРУ без предмета.</i> Комби нации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>3. <i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i> С набивными мячами, гантелями, эспандерами, скакалкой, на тренажерах.</p>	Освоить технику выполнения бросков: задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу. Уметь выполнять болевые приемы на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.	
28-42	4	<p>4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Юноши. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Девушки. Подтягивание в висе лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице</p> <p>2. <i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Юн. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120- 125 см. Дев. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.</p> <p>6. <i>Освоение и совершенствование акробатических элементов.</i> Юн. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжок в глубину (выс. 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Дев. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	Освоить повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении. Уметь составлять комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Овладеть опорным прыжком ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжком углом (девушки). Уметь выполнять комбинацию из акробатических упражнений. Овладеть учебными нормативами.	

43-46	12	7. Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости. <u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>		
	6	1.Правила безопасности на занятиях борьбой. Виды единоборств.		
	8	2.ОРУ и специальные упражнения борца. Разминка, примы само страховки, страховки.		
		3.Освоение техники борьбы стоя. Броски задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.		
		4.Освоение техники борьбы лежа. Удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки).		
		5.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.		
	6	<u>Теоретические занятия (2 ч.).</u> 1.Закаливание организма.		
		2.Тренировочные нагрузки и самоконтроль		
		3.Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.		
		3 четверть.		
	<u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u>			
10	1.Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный. Одновременный двухшажный. Одновременный бесшажный Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции 5км (дев.), 8-10км (юн).	Освоить технику выполнения бросков: задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу. Уметь выполнять болевые приемы на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.		
	<u>Баскетбол (9 ч.).</u>			
12	1.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			
	2. Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и пере дач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Знать способы и принципы закаливания. Определять дозировку физической нагрузки, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.		
1	3. Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
4	4.Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Освоить лыжные ходы: Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках; преодолевать подъемы и препятствия. Уметь распределять силы для прохождения дистанции 5 км (дев.), 8-10 км (юн.).		
4	5.Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, перехват, выбивание, накрывание).			
2	6.Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и			

47-48	4 1 1 1	<p>владения мячом.</p> <p>7. <u>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</u> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.</p> <p><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p> <p>1. <u>Правила соревнований по борьбе самбо.</u> Техника безопасности при занятиях борьбой.</p>	<p>Знать основные правила баскетбола. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить передачу мяча двумя от головы, от груди; с отскоком от пола; одной снизу. Сбоку; ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь выполнять изученные элементы баскетбола в различных сочетаниях. Уметь выполнять штрафные броски, броски в прыжке.</p>	
49-63	5 5 5 4	<p>2. <u>ОРУ и специальные упражнения борца.</u> Страховка, само страховка.</p> <p>3. <u>Освоение техники борьбы лежа.</u> Уходы, удержания, болевые приемы.</p> <p>4. <u>Освоение техники борьбы стоя.</u> Совершенствование техники изученных бросков.</p> <p>5. <u>Игры с элементами единоборств.</u></p> <p>6. <u>Учебные схватки.</u></p>		
64-72	6 2 4 6 5	<p><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1. <u>Понятие телосложения и характеристика основных его типов.</u> Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>2. <u>Способы регулирования массы тела;</u></p> <p style="text-align: center;">4 четверть.</p> <p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1. <u>Правила соревнований по борьбе самбо.</u> Техника безопасности при занятиях борьбой.</p> <p>2. <u>ОРУ и специальные упражнения борца.</u> Страховка, само страховка.</p> <p>3. <u>Освоение техники борьбы лежа.</u> Уходы, удержания, болевые приемы.</p> <p>4. <u>Освоение техники борьбы стоя.</u> Бросок передняя подножка; совершенствование техники изученных бросков.</p> <p>5. <u>Игры с элементами единоборств.</u></p> <p>6. <u>Учебные схватки.</u></p>	<p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила соревнований по борьбе самбо. Вести учебную схватку.</p>	
	4 4	<p><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>1. <u>Совершенствование техники спринтерского бега.</u> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</p> <p>2. <u>Совершенствование техники длительного бега.</u> Бег в равномерном и переменном темпе 30 мин. (юн.), 25 мин. (дев.).</p> <p>3. <u>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</u> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>4. <u>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</u></p>	<p>Знать типы телосложения. Уметь составлять комплексы упражнений для развития определенных групп мышц.</p> <p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила соревнований по борьбе самбо.</p>	

73-76	4	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 5. <i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Метания мяча 150 г с укороченного и полного разбега в цель и на дальность; метание гранаты в цель и на дальность в коридор 10 м с места и с разбега, с колена, лежа. Броски набивных мячей (2-3 кг) двумя руками из различных И.п.	Вести учебную схватку.	
	1	6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.		
	4	<u>Волейбол (9 ч.)</u> 1. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.		Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила соревнований. Уметь выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча в цель и на дальность; бегать в равномерном темпе 25-30 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.
	2	2. <i>Совершенствование техники подач мяча.</i> Варианты подач мяча.		
4	3. <i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.			
4	4. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.			
77-78	4	5. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i>	Знать правила соревнований по волейболу, уметь судить игру. Освоить технику приема и передач мяча двумя сверху; двумя снизу. Выполнять прямую верхнюю подачу; нижнюю прямую подачу на точность; прямой нападающий удар (юн.). Применять в игре основные технико-тактические действия.	
	2	Тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам волейбола.		
79-84	1			
	1			
	6			
	2			
	4			
85-93	6			
	2			
	4			

94-102	6 4 4 6 8 6 4 4 3 4			
--------	--	--	--	--