
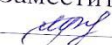


МБОУ «Курасовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Руководитель МО
 /Юдина Г.В./
Протокол № 5
от «22» июня 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора школы
 /Медведева В.А./
«31» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор школы
 МБ /Чупахин А.В./
Приказ № 128
от «31» августа 2021 г.



Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре

Разработчик:
учитель физической культуры
Азаров Ф.Ф.

2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. –Москва; «Просвещение», 2012г.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура»: / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, 2014г., для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений используется учебник «Физическая культура»: /Лях В.И., 2014г.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч):

Курс «Физическая культура» изучается в 6м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч):

Курс «Физическая культура» изучается в 7м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч):

Курс «Физическая культура» изучается в 8м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч):

Курс «Физическая культура» изучается в 9м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102ч):

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-

В области физической культуры

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять простые элементы на разновысоких брусьях; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- 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, 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 лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (в процессе уроков)

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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. (в процессе уроков)

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (в процессе уроков)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В 5 -8 классах:

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. (13 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. (12 ч.) Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. (31 ч.) Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В 9 классе:

Гимнастика с основами акробатики. (18 ч.) Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. (18 ч.) Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. (36 ч.) Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Единоборства. (9 ч.) Овладение техникой приёмов. Развитие физических качеств.

Прикладно-ориентированная подготовка. (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. (в процессе уроков)

Общефизическая подготовка.

Подготовка (в процессе уроков) к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

4. Тематическое планирование

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 5 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол ичес тво часо в	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			1-8 урок	9-16 урок	17-20 урок	21-31 урок	32 урок	33- 44урок	45-51 урок	52-63 урок	64-68 урок
1	Лёгкая атлетика	13	8								5
2	Спортивные игры (волейбол)	19		8	4				7		
3	Спортивные игры (баскетбол)	12								12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12				11	1				
6	Лыжная подготовка	12						12			

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>			
1	Лёгкая атлетика Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теория. История лёгкой атлетики. Бег за флажками, Бег командами Линейная эстафета с бегом и переноской предметов	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Лёгкая атлетика Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 40-50. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета, Добеги и убеги Бег сороконожки Берегись!	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Лёгкая атлетика Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 50-60 м. Равномерные бег. Специальные беговые упражнения. Теория. Соблюдение правил безопасности, страховки, разминки. Перебежка с выручкой, Эстафета по кругу, лапта.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.
4	Лёгкая атлетика Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Пятнашки маршем, быстрые и ловкие, лапта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	Лёгкая атлетика Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Салка на одной ноге, бросить – поймать Бросание колец	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
6	Лёгкая атлетика Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ В четыре стойки, воробушки и кот Ловкие и меткие	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности

7	Лёгкая атлетика Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Теория. Причины возникновения травм и повреждений на занятиях физической культурой. Лапта.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
8	Лёгкая атлетика Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Лапта	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Спортивные игры (волейбол) (12 часов)			
9	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Теория. История волейбола, основные правила игры. Салки. Защита укрепления. Эстафета с мячом. Эстафета с ведением мяча по прямой.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
10	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Охотники утки. Пионербол. Линейная эстафета. Встречная эстафета.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
11	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Теория. Терминология волейбола. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой) Гонка мячей в колоннах (под ногами)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
12	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку) Гонка мячей по кругу	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

13	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Теория. Зарождение олимпийских игр древности, исторические сведения о развитии Древних Олимпийских игр. Подвижные игры Мяч кверху. Шлёпанки. Линейная эстафета. Гонка мячей по кругу	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
14	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры Шарильщик. Перестрелка. Пионербол. Эстафета с ведением мяча.	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
15	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Теория. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Подвижные игры Салки. Защита укрепления. Эстафета с мячом Эстафета с ведением мяча по прямой.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
16	Спортивные игры (волейбол) Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры Охотники утки. Пионербол. Линейная эстафета. Встречная эстафета.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
17	Спортивные игры (волейбол) Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча снизу двумя руками на месте. Теория. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой) Гонка мячей в колоннах (под ногами)	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
18	Спортивные игры (волейбол) Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча снизу двумя руками на месте. Учёт. Подвижные игры Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку) Гонка мячей по кругу	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

19	Спортивные игры (Волейбол) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Теория. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы. Подвижные игры Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
20	Спортивные игры (Волейбол) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Гимнастика (12 час)			
21	Гимнастика Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатка. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Подвижные игры Соблюдай равновесие Акробатическая эстафета	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
22	Гимнастика Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания. Подвижные игры Соблюдай равновесие Акробатическая эстафета	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

23	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в парах. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания. Теория. Ростовесовые показатели. Не дай обручу упасть Десять прыжков со скакалкой</p>	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
24	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в парах. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Составляют комбинации из числа разученных комбинаций
25	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Теория. Правильная и неправильная осанка. Подвижные игры. Ловля «лягушек» «Построить мост».</p>	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
26	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Подвижные игры. Ловля «лягушек» «Построить мост».</p>	1	Описывают технику данных упражнений

27	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных Теория. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Подвижные игры Соблюдай равновесие Акробатическая эстафета</p>	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
28	<p>Гимнастика Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных Подвижные игры. Не дай обручу упасть Десять прыжков со скакалкой</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
29	<p>Гимнастика Команды «Шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг» ОРУ с набивными мячами Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Теория. Зрение. Гимнастика для глаз. Подвижные игры. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
30	<p>Гимнастика Команды «Шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг» ОРУ с набивными мячами Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

31	Гимнастика Команды «Шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг» ОРУ с набивными мячами Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лёжа (девочки). Теория. Слагаемые здорового образа жизни. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Ловля «лягушек» «Построить мост».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
32	Гимнастика Команды «Шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг» ОРУ с набивными мячами Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лёжа (девочки). Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Ловля «лягушек» «Построить мост».	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>			
33	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости, координационных качеств. Теория. История лыжного спорта. Выдающиеся отечественные спортсмены. Снежком по мячу Кто дальше	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников
34	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости, координационных качеств. Снежком по мячу Кто дальше	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.

35	<p>Лыжная подготовка Подъём полуёлочкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости, координационных качеств. Теория. Режим дня. Утренняя гимнастика. Быстрый лыжник Пустое место</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
36	<p>Лыжная подготовка Подъём полуёлочкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости, координационных качеств. За мной Эстафета без палок</p>	1	<p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
37	<p>Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости, скоростных качеств. Теория. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Кто быстрее Морозы</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
38	<p>Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости, скоростных качеств. Кто быстрее Морозы</p>	1	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
39	<p>Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости, координационных качеств. Теория. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Два дома Змейки</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
40	<p>Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости, координационных качеств. Снежком по мячу Кто дальше</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

41	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Теория. Личная гигиена. Пятнашки простые Простая эстафета	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
42	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Пятнашки простые Простая эстафета	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
43	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Теория. Рациональное питание. Эстафета с палками и без палок Эстафета с передвижением заданным способом	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Учёт. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Кто быстрее Морозы	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры (волейбол) (7 часов)			
45	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие координационных способностей. Теория. Режим труда и отдыха.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку) Гонка мячей по кругу	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

47	<p>Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Развитие координационных способностей. Теория. Вредные привычки. Подвижные игры. Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой) Гонка мячей в колоннах (под ногами)</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
48	<p>Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Мяч кверху. Шлёпанки. Линейная эстафета. Гонка мячей по кругу</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	<p>Спортивные игры. Волейбол. Урок-игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Мяч кверху. Шлёпанки. Линейная эстафета. Гонка мячей по кругу</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
50	<p>Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Перестрелка. Пионербол. Эстафета с ведением мяча.</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
51	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учёт. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Перестрелка. Пионербол. Эстафета с ведением мяча.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<i>Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)</i>			

52	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. Теория. История баскетбола. Выдающиеся отечественные спортсмены. Подвижные игры. Мяч с четырёх сторон, Не давай мяча водящему</p>	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
53	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижные игры. Мяч с четырёх сторон, Не давай мяча водящему</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
54	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Теория. Основные правила игры в баскетбол. Подвижные игры Охотники и утки, перестрелка,</p>	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
55	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижные игры. Охотники и утки, перестрелка,</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
56	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы на месте. Теория. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры. Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол.</p>	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

57	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы на месте. Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
58	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Теория. Причины возникновения травм и повреждений на занятиях физической культурой. Подвижные игры Мяч с четырёх сторон, Не давай мяча водящему</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
59	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Подвижные игры Мяч с четырёх сторон, Не давай мяча водящему</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
60	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учёт. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Теория. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы оказания первой помощи. Подвижные игры. Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол.</p>	1	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
61	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым прорывом. Подвижные игры. Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол.</p>	1	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

62	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств. Теория. Допинг. Подвижные игры. Мяч в корзину. Охотники и утки. Борьба за мяч 3х3.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
63	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств. Подвижные игры. Мяч в корзину. Охотники и утки. Борьба за мяч 3х3.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<i>Лёгкая атлетика (5 часов).</i>			
64	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м. Старты из различных исходных положений. Теория. Физическое самовоспитание. Эстафеты. Народная игра «Лапта»	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
65	Лёгкая атлетика. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м. Старты из различных исходных положений. Эстафеты. Подвижные игры. Салки. Бег за флажками. Встречная эстафета.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
66	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты, подвижные игры. Теория. Слагаемые здорового образа жизни. Развитие скоростно-силовых качеств. Салки. Бег за флажками. Снайперы. Лапта.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
67	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты, подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Салки. Бег за флажками. Снайперы. Лапта.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.

68	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Учёт. Бег в равномерном темпе до 15 Теория. Утренняя гимнастика. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Салки. Бег за флажками. Снайперы. Лапта.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов. .
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------

**Годовой график
распределения учебного времени на виды программного материала для 6 класса**

№ п/п	Разделы программы	Кол ичес тво часо в	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			1-8 урок	9-16 урок	17-19 урок	20-31 урок	32-43 урок	44-47 урок	48- 51 ур ок	52-59 урок	60-68 урок
1	Лёгкая атлетика	17	8								9
2	Спортивные игры (волейбол)	14		8	3			4			
3	Спортивные игры (баскетбол)	12							4	8	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12				12					
6	Лыжная подготовка	12						12			

№	Наименование раздела и тем	Часы учебног о времени	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика) (8 часов)</i>			
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теория. История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м); бег в равномерном темпе, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. «Берегись! Большая эстафета по кругу»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств. Теория. Зарождение олимпийских игр древности.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.
5	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. «В четыре стойки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств «В четыре стойки.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

7	Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
8	Лёгкая атлетика. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности
<i>Спортивные игры (волейбол) (11 часов).</i>			
9	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Теория. История волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
10	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху «Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу"	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
11	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
12	Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

13	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Защита укрепления. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
14	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
15	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу»</p>	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
16	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Рост-весовые показатели.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
17	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Учёт. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
18	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Правильная и неправильная осанка.</p>	1	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

19	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Охотники и утки. Пионербол с элементами волейбола».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<i>Гимнастика (12 час)</i>			
20	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. История гимнастики. Имена выдающихся отечественных спортсменов	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
21	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
22	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания Теория. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
23	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

24	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Подвижные игры. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Теория. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	1	Различают строевые приемы команды.
25	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
26	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести.</p>	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. «Десять прыжков со скакалкой»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

28	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Психологические особенности возрастного развития. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Физическое самовоспитание.</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

31	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>			
32	<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. История лыжного спорта. Имена выдающихся отечественных лыжников. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
33	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
34	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. Теория. Влияние физических упражнений на основные системы организма .«Остановка рывком. Эстафета с передачей палок».</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах 2 км. «Бег за флажками. Брось и поймай. Салки»</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости Теория. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. «За мной. Эстафета без палок».	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
37	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – техника одновременного бесшажного хода. Подъём ёлочкой. Развитие выносливости «За мной. Эстафета без палок».	1	Соблюдают технику безопасности.
38	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой. «Кто быстрее? Снежком по мячу».	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
39	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
40	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи при травмах. «Кто дальше? Быстрый лыжник».	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. «Пустое место. За мной!»	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
42	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 3,5 км. Развитие выносливости. Теория. Слагаемые здорового образа жизни. «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – одновременный двухшажный ход, поворот упором. (Техника) «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Спортивные игры. Волейбол.(4 часа)			
44	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола». Теория. Режим дня.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
45	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
46	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
47	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Теория. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)			
48	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Теория. История баскетбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов».	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.

49	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол».</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
50	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, упрощённая учебная игра». Теория. Адаптивная физическая культура.</p>	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
51	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
52	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Теория. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха
53	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
54	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча Теория. Личная гигиена.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

55	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.
56	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Борьба за мяч 3х3» Теория. Банные процедуры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Охотники и утки. Борьба за мяч 3х3»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
58	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств. Теория. Рациональное питание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
59	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<i>Лёгкая атлетика (9 часов).</i>			
60	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 40 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Теория. Режим труда и отдыха.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
61	Лёгкая атлетика. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 50 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

62	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Вредные привычки.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
63	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
64	Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Допинг	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
65	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.
66	Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
67	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.
68	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 7 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол ичес тво часо в	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			1-8 урок	9-16 урок	17-19 урок	20-31 урок	32-43 урок	44-47 урок	48- 51 ур ок	52-59 урок	60-68 урок
1	Лёгкая атлетика	17	8								9
2	Спортивные игры (волейбол)	14		8	3			4			
3	Спортивные игры (баскетбол)	12							4	8	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12				12					
6	Лыжная подготовка	12						12			

№	Наименование раздела и тем	Часы учебног о времени	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика) (8 часов)</i>			
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теория. История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50м); бег в равномерном темпе, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. «Берегись! Большая эстафета по кругу»	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств. Теория. Зарождение олимпийских игр древности.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. «В четыре стойки.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.
6	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств «В четыре стойки.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

7	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p>	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
8	<p>Лёгкая атлетика. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности
<i>Спортивные игры (волейбол) (11 часов).</i>			
9	<p>Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Теория. История волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
10	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху «Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу"</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
12	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола»</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

13	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Защита укрепления. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
14	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
15	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу»</p>	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
16	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Ростос-весовые показатели.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
17	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Учёт. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
18	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Правильная и неправильная осанка.</p>	1	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

19	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Охотники и утки. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
<i>Гимнастика (12 час)</i>			
20	<p>Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. История гимнастики. Имена выдающихся отечественных спортсменов</p>	1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>
21	<p>Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания.</p>	1	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>
22	<p>Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания Теория. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p>	1	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>
23	<p>Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания</p>	1	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>

24	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Подвижные игры. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Теория. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	1	Различают строевые приемы команды.
25	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
26	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести.</p>	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. «Десять прыжков со скакалкой»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

28	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Психологические особенности возрастного развития. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Физическое самовоспитание.</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

31	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>			
32	<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. История лыжного спорта. Имена выдающихся отечественных лыжников. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
33	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
34	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. Теория. Влияние физических упражнений на основные системы организма .«Остановка рывком. Эстафета с передачей палок».</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах 2 км. «Бег за флажками. Брось и поймай. Салки»</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости Теория. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. «За мной. Эстафета без палок».	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
37	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – техника одновременного бесшажного хода. Подъём ёлочкой. Развитие выносливости «За мной. Эстафета без палок».	1	Соблюдают технику безопасности.
38	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой. «Кто быстрее? Снежком по мячу».	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
39	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
40	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи при травмах. «Кто дальше? Быстрый лыжник».	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. «Пустое место. За мной!»	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
42	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 3,5 км. Развитие выносливости. Теория. Слагаемые здорового образа жизни. «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – одновременный двухшажный ход, поворот упором. (Техника) «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Спортивные игры. Волейбол.(4 часа)			
44	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола». Теория. Режим дня.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
45	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
46	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
47	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Теория. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)			
48	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Теория. История баскетбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов».</p>	1	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.</p>

49	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол».</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
50	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, упрощённая учебная игра». Теория. Адаптивная физическая культура.</p>	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
51	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
52	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Теория. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха
53	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
54	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча Теория. Личная гигиена.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

55	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.
56	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Борьба за мяч 3х3» Теория. Банные процедуры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Охотники и утки. Борьба за мяч 3х3»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
58	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств. Теория. Рациональное питание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
59	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<i>Лёгкая атлетика (9 часов).</i>			
60	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 40 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Теория. Режим труда и отдыха.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
61	Лёгкая атлетика. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 50 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

62	<p>Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Вредные привычки.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
63	<p>Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
64	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Допинг</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
65	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>
66	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
67	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>
68	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 8 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол ичес тво часо в	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			1-8 урок	9-16 урок	17-19 урок	20-31 урок	32-43 урок	44-47 урок	48- 51 ур ок	52-59 урок	60-68 урок
1	Лёгкая атлетика	17	8								9
2	Спортивные игры (волейбол)	14		8	3			4			
3	Спортивные игры (баскетбол)	12							4	8	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12				12					
6	Лыжная подготовка	12						12			

№	Наименование раздела и тем	Часы учебно о времени	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика) (8 часов)</i>			
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 50-60 м); специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Теория. История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (50-60 м); бег в равномерном темпе, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. «Берегись! Большая эстафета по кругу»	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств. Теория. Зарождение олимпийских игр древности.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Лёгкая атлетика. Высокий старт 15-30 м, финиширование. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростных качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. «В четыре стойки.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.
6	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств «В четыре стойки.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

7	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p>	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
8	<p>Лёгкая атлетика. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности
<i>Спортивные игры (волейбол) (11 часов).</i>			
9	<p>Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Теория. История волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
10	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху «Два мяча через сетку. Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу"</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
12	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола»</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

13	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Защита укрепления. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
14	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. «Выбей мяч из круга. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
15	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей Охотники и утки. Гонка мячей в колоннах (сбоку)Гонка мячей по кругу»</p>	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
16	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Теория. Рост-весовые показатели.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
17	<p>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Учёт. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола».</p>	1	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
18	<p>Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола» Теория. Правильная и неправильная осанка.</p>	1	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

19	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Охотники и утки. Пионербол с элементами волейбола».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<i>Гимнастика (12 час)</i>			
20	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. История гимнастики. Имена выдающихся отечественных спортсменов	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
21	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
22	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания Теория. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
23	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Развитие физических качеств: быстроты, координационных качеств. Развитие внимания	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

24	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Подвижные игры. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Теория. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	1	Различают строевые приемы команды.
25	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
26	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести.</p>	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27	<p>Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок ноги врозь через козла. (Козёл в ширину) Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных качеств, прыгучести. «Десять прыжков со скакалкой»</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

28	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Психологические особенности возрастного развития. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии» Эстафета с элементами равновесия.</p>	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Теория. Физическое самовоспитание.</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

31	<p>Гимнастика. Команды «направо», «налево», «кругом». ОРУ на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом. Лазание по канату в два приёма.. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, координационных. Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>			
32	<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. История лыжного спорта. Имена выдающихся отечественных лыжников. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
33	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. «Снежком по мячу Кто дальше?»</p>	1	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p>
34	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. Теория. Влияние физических упражнений на основные системы организма .«Остановка рывком. Эстафета с передачей палок».</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. Ходьба на лыжах 2 км. «Бег за флажками. Брось и поймай. Салки»</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости Теория. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. «За мной. Эстафета без палок».	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
37	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – техника одновременного бесшажного хода. Подъём ёлочкой. Развитие выносливости «За мной. Эстафета без палок».	1	Соблюдают технику безопасности.
38	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой. «Кто быстрее? Снежком по мячу».	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
39	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
40	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Теория. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи при травмах. «Кто дальше? Быстрый лыжник».	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. «Пустое место. За мной!»	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
42	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Ходьба на лыжах 3,5 км. Развитие выносливости. Теория. Слагаемые здорового образа жизни. «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива – одновременный двухшажный ход, поворот упором. (Техника) «С горки на горку. Эстафета с передачей палок».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Спортивные игры. Волейбол.(4 часа)			
44	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола». Теория. Режим дня.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
45	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. «Пасовка волейболистов. Два мяча через сетку. Линейная эстафета. Пионербол с элементами волейбола».	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
46	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Пионербол. Гонка мячей в колоннах (над головой)Гонка мячей в колоннах (под ногами)»	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
47	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Теория. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)			
48	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Теория. История баскетбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов».	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.

49	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Мяч с четырёх сторон, мини-баскетбол».</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
50	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. «Эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, упрощённая учебная игра». Теория. Адаптивная физическая культура.</p>	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
51	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
52	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Теория. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха
53	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
54	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча Теория. Личная гигиена.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

55	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.
56	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Борьба за мяч 3х3» Теория. Банные процедуры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.. Охотники и утки. Борьба за мяч 3х3»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
58	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств. Теория. Рациональное питание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
59	Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Игра 2х2, 2х3. Развитие физических качеств.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<i>Лёгкая атлетика (9 часов).</i>			
60	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 40 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Теория. Режим труда и отдыха.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
61	Лёгкая атлетика. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 50 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

62	<p>Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Вредные привычки.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
63	<p>Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
64	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Допинг</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
65	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>
66	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
67	<p>Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>
68	<p>Лёгкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с разбега Бег в равномерном темпе до 15 . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной сдачи нормативов.</p>

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 9 класса

№ п/п	Разделы программы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
		1-12 урок	13- 25 урок	26- 27 урок	28-45 урок	46-54	55-72	73-75	76-93 урок	94- 102 урок
1	Лёгкая атлетика	12								9
2	Спортивные игры (волейбол)		13	2				3		
3	Спортивные игры (баскетбол)								18	
4	Гимнастика с элементами акробатики				18					
5	Единоборства					9				
6	Лыжная подготовка						18			

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>			
1	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 30 м, специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафеты, развитие скоростных качеств. Теория. История лёгкой атлетики. Инструктаж по ТБ.</p>	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 30м, равномерный бег; специальные беговые упражнения. Эстафеты, развитие скоростных качеств. Народная игра «лапта».</p>	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Урок-соревнование. Бег 30 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.</p>	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 70 м, равномерный бег; специальные беговые упражнения. Эстафеты, развитие скоростных качеств. Теория. Основные правила проведения соревнований.</p>	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.

5	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 70 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты, развитие скоростных качеств. Народная игра «Лапта»</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
6	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Урок-соревнование. Бег 100 м. Игры с бегом на скорость.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
7	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г в цель и на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. «Прыжок за прыжком», Теория. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	1	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
8	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г в цель и на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. Эстафета с прыжками. Народная игра «Лапта»ОРУ Специальные беговые упражнения.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности</p>
9	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Урок-соревнование. Метание мяча. Учёт. Игры с элементами метания.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения упражнений для метания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

10	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Учёт. Народная игра «лапта»</p>	1	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
11	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Бег в медленном темпе 1500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Народная игра «Лапта»</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
12	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Соревнование. Бег 2000 м. (мальчики), 1500 м. (девочки). Учёт. Народная игра «Лапта»</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
13	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. «Пасовка волейболистов». Развитие координационных способностей. Теория. История волейбола.</p>	1	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p>
14	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. «Ловкая подача». Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>

15	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Игры.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
16	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Теория. Основные правила проведения соревнований</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
17	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
18	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Игры.</p>		<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

19	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Подвижные игры. «Мяч в воздухе» Развитие координационных способностей. Теория. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
20	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Подвижные игры. «Два мяча через сетку». Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
21	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игры.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
22	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача.</p> <p>Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения.</p> <p>Развитие скоростных качеств. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Теория. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p>	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>

23	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств. Волейбол.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
24	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Игры.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
25	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Теория. Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
26	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Учёт. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

27	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Игры.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
28	<p>Гимнастика.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (мальчики) Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девочки). Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости, силовых качеств. Теория. Значение и история гимнастики.</p>	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных гимнастов — олимпийских чемпионов.
29	<p>Гимнастика.</p> <p>Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (мальчики) Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девочки). Развитие гибкости, силовых качеств. Лазание по канату в два приёма. Подвижные игры: «Соблюдай равновесие» «Акробатическая эстафета»</p>	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
30	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Акробатическая комбинация из пройденных элементов. Гимнастика.</p>	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

31	<p>Гимнастика.</p> <p>Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (мальчики) Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (девочки). Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости, силовых качеств. «Не дай обручу упасть» «Десять прыжков со скакалкой» Теория. Основные правила соревнований.</p>	1	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
32	<p>Гимнастика.</p> <p>Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (мальчики) Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (девочки). Развитие гибкости, силовых качеств. «Не дай обручу упасть» «Десять прыжков со скакалкой» Лазание по канату в два приёма.</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
33	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Акробатическая комбинация из пройденных элементов. Учёт.</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

34	<p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».Прыжок «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (девочки). Развитие гибкости, силовых качеств.Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»Теория. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями.</p>	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
35	<p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».Прыжок «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (девочки). Развитие гибкости, силовых качеств.Эстафета «Ходьба и бег с картоном на голове Эстафета «Ходьба по начерченной линии»</p>	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
36	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Опорный прыжок через «козла»</p>	1	Различают строевые приемы команды.
37	<p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».Прыжок «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (девочки). Развитие координационных качеств. Подвижные игры «Соблюдай равновесие» «Акробатическая эстафета» Теория. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p>	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.

38	<p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг». Прыжок «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (девочки). Развитие координационных качеств. Подвижные игры «Соблюдай равновесие» «Акробатическая эстафета»</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
39	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Опорный прыжок через «козла» Учёт</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений.</p>
40	<p>Гимнастика.</p> <p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Развитие координационных качеств. «Не дай обручу упасть» «Десять прыжков со скакалкой» Теория. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	1	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

41	<p>Гимнастика.</p> <p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Развитие координационных качеств. «Не дай обручу упасть» «Десять прыжков со скакалкой»</p>	1	Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей
42	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Элементы в висях и упорах.</p>	1	Описывают технику данных упражнений
43	<p>Гимнастика.</p> <p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Развитие координационных качеств. Спортивные игры.</p>	1	Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

44	<p>Гимнастика.</p> <p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Развитие координационных качеств. Спортивные игры. Теория. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
45	<p>Гимнастика.</p> <p>Урок-соревнование. Элементы в висях и упорах. Учёт.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений</p>
46	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. Игра волейбол. Теория. Передачи мяча.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
47	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных качеств. Игра волейбол.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

48	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Урок-соревнование. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Игры.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
49	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах до 4 км. (1 км.) Развитие выносливости. Подвижные игры. «Снежком по мячу, Кто дальше?» Теория. Значение и история лыжного спорта.</p>	1	<p>Изучают историю лыжной подготовки и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников— олимпийских чемпионов.</p>
50	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот плугом. Подвижные игры. «Снежком по мячу, Кто дальше?» Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
51	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Одновременный одношажный ход. Игры.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
52	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот плугом. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Игры. «Гонки с выбыванием» Теория. Правила соревнований, правила техники безопасности.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>

53	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот плугом. Игры. «Гонки с выбыванием» Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
54	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Одновременный одношажный ход. Игры.</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
55	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Сдача контрольного норматива - одновременный одношажный ход. (техника). Торможение и поворот плугом. Ходьба на лыжах 1 км. Развитие выносливости. Игры. «Как по часам» Теория. Совершенствование физических способностей.</p>	1	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
56	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Сдача контрольного норматива – торможение и поворот плугом. Игры. «Как по часам</p> <p>Ходьба на лыжах 1 км.</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
57	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Бег на лыжах 1 км. Игры.</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
58	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Поворот плугом. Ходьба на лыжах 2 км. Развитие выносливости. Игры. «Биатлон» Теория. Адаптивная физическая культура.</p>	1	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

59	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Поворот плугом. Игры. «Биатлон» Ходьба на лыжах 3 км. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
60	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Коньковый ход. Игры.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
61	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Поворот плугом. Ходьба на лыжах 4 км. Развитие выносливости. Игры Эстафета с передачей палок Теория. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
62	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Поворот плугом. Игры Эстафета с передачей палок Ходьба на лыжах 3 км Развитие выносливости.</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
63	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Коньковый ход. Игры.</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
64	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Сдача контрольного норматива – коньковый ход. Поворот плугом. (Техника) Игры. «Биатлон» Теория. История возникновения и развития физической культуры.</p>	1	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>

65	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км. Игры. «Биатлон»</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
66	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Урок-соревнование. Игры и эстафеты.</p>	1	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
67	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Перетягивание через черту» Теория. Значение и история единоборств.</p>	1	<p>Изучают историю единоборств и запоминают имена выдающихся отечественных единоборцев— олимпийских чемпионов.</p>
68	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Перетягивание через черту»</p>	1	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
69	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Урок-соревнование. Подвижные игры с элементами единоборств.</p>	1	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>

70	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Бой петухов» Теория. Правила соревнований, правила техники безопасности.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>
71	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы страховки. Подвижные игры. «Бой петухов» Развитие силовых качеств. Подвижные игры.</p>	1	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p>
72	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Урок-соревнование. Подвижные игры с элементами единоборств.</p>	1	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
73	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Тяни в круг» Спортивные игры.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>
74	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приёмы страховки. Учёт. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Тяни в круг»</p>	1	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p>
75	<p>Элементы единоборств.</p> <p>Урок-соревнование. Подвижные игры с элементами единоборств.</p>	1	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>

76	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Инструктаж при занятиях спортивными играми. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Подвижные игры: «Охотники и утки» Развитие координационных способностей. Теория. Значение и история баскетбола.</p>	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
77	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Подвижные игры: «Охотники и утки» Развитие координационных способностей.</p>	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
78	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

79	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Игры. «Эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину». Теория. Правила соревнований, правила техники безопасности.</p>	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
80	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
81	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Урок-соревнование. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча от головы двумя руками с места. Игры.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
82	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок мяча от головы двумя руками в движении. Передачи мяча различным способом в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Теория. Физическая культура и олимпийское движение в России.</p>	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

83	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок мяча от головы двумя руками в движении. Передачи мяча различным способом в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
84	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Урок-соревнование. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок мяча от головы двумя руками в движении.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
85	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол с заданием. Теория. Олимпиады современности. Странички истории.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
86	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол с заданием.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

87	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Урок-соревнование. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
88	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол с заданием. Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.</p>	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
89	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Игра в баскетбол с заданием. Развитие координационных способностей.</p>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
90	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Урок-соревнование. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игры.</p>	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

91	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теория. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
92	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учёт. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
93	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Урок-соревнование. Игры с элементами баскетбола.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
94	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 30 м, специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафеты, развитие скоростных качеств. Народная игра «лапта». Инструктаж по ТБ. Теория. Значение нервной системы в управлении движениями.</p>	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её на частоте сердечных сокращений.</p>

95	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт до 30м, равномерный бег; специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Народная игра «лапта». Эстафеты, развитие скоростных качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
96	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Урок-соревнование. Бег 30 м. Игры с элементами бега на короткую дистанцию.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
97	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70м. Метание мяча 150 г на дальность. Подвижные игры. «Эстафета с бегом, прыжком и метанием». Развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p>	1	<p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
98	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80м. Метание мяча 150 г на дальность. «Эстафета с бегом, прыжком и метанием». Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для метания, соблюдают правила безопасности</p>
99	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Урок-соревнование. Бег 100 м.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

100	Лёгкая атлетика. Метание мяча 150 г на дальность. Спортивные игры. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых, координационных качеств. Народная игра «лапта». Теория. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101	Лёгкая атлетика. Метание мяча 150 г на дальность. Народная игра «лапта». Развитие скоростно-силовых, координационных качеств.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. Метание мяча. Игры с элементами метания.	1	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

5. Формы и средства контроля

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в начале и конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётк

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	6,3 и ниже	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и ниже	6,3-5,7	5,1 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,7 и ниже	9,3-8,8	8,5 и выше	10,1 и ниже	9,7-9,3	8,9 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше

Контрольные упражнения

Оценки	Девочки	Мальчики
--------	---------	----------

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м.	5.4 и меньше	5.5-6.2	6.3 и больше	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше
Бег 60 м.	10.4	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег 2000 м. без учёта времени	\\\\\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ \\	\\\\\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
Прыжок в длину с разбега	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Метание мяча 150 г.	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег на лыжах 2 км. без учёта времени	\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\	\\\\\\\\\\\\
Челночный бег 3x10 м	8.6 и меньше	8.7-9.0	9.1 и меньше	8.2 и меньше	8.3-8.5	8.6 и больше
Прыжки в длину с места	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища за 30 сек.	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10 и больше	9-7	6 и меньше	14 и больше	13-9	8 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

№	Физические	Контрольное	Уровень
---	------------	-------------	---------

п/ п	способности	упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средни й	Высоки й	Низки й	Сре дни й	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м	6,0 и ниже	5,8-5,4	4,9 и выше	6,3 и ниже	6,2- 5,5	5,0 и выше
		Бег 60 м	11,1 и ниже	11,1-9,8	9,8 и выше	11,2 и ниже	11,2 - 10,3	10,3 и выше
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м	9,3 и ниже	9,0-8,6	8,3 и выше	10,0 и ниже	9,6- 9,1	8,8 и выше
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места	145 и ниже	16-180	200 и выше	135 и ниже	155- 175	190 и выше
		Прыжки в длину с разбега	270 и ниже	270-360	360 и выше	230 и ниже	230- 330	330 и выше
		Метание мяча 150 г с разбега	21 и ниже	21-36	36 и выше	15 и ниже	15- 21	21 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	950 и ниже	1100- 1200	1350 и выше	750 и ниже	900- 1050	1150 и выше
		Бег 1500 м	8,10 и ниже	8,10- 7,30	7,30 и выше	8,40 и ниже	8,40 -8,0	8,0 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	1	4-6	7	4	11- 15	20

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м.	5.3 и меньше	5.4-6.0	6.1 и больше	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0 и больше
Бег 60 м.	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег 1500 м.	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше
Бег на лыжах 2 км.	14.30 и меньше	14.31-15.29	15.30 и больше	14.00 и меньше	15.01-14.59	15.00 и больше
Прыжок в длину с разбега	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Метание мяча 150 г.	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше
Челночный бег 3x10 м	8.4 и меньше	8.0-8.9	9.0 и больше	8.0 и меньше	8.1-8.5	8.6 и больше
Прыжки в длину с места	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища за 30 сек.	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	11 и больше	10-8	7 и меньше	16 и больше	16-11	10 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

№	Физические	Контрольное	Уровень
---	------------	-------------	---------

п/п	способности	упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,9 и ниже	5,6-5,2	4,8 и выше	6,2 и ниже	6,0-5,4	5,0 и выше
		Бег 60 м	11,0 и ниже	11,0-9,4	9,4 и выше	11,2 и ниже	11,2-9,8	9,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,3 и ниже	9,0-8,6	8,3 и выше	10,0 и ниже	9,5-9,0	8,7 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
		Прыжки в длину с разбега	290 и ниже	290-380	380 и выше	240 и ниже	240-350	350 и выше
		Метание мяча 150 г с разбега	23 и ниже	23-39	39 и выше	16 и ниже	16-26	26 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	1000 и менее	1150-1250	1400 и более	800 и менее	950-1100	1200 и более
		Бег 1500 м	8,0 и ниже	7,0-8,0	7,0 и выше	8,30 и ниже	8,30-7,30	7,30 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 и менее	5-7	9 и более	6 и менее	10-12	18 и более
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	1 и менее	5-6	8 и более	5 и менее	12-15	19 и более

				й	ий		ний	ий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,8 и ниже	5,5-5,1	4,7 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,4	4,9 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,0 и ниже	8,7-8,3	8,0 и выше	9,9 и ниже	9,4-9,0	8,6 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	1050 и менее	1200-1300	1450 и более	850 и менее	1000-1150	1250 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3 и менее	7-9	11 и более	7 и менее	12-14	20 и более
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	2 и менее	6-7	9 и более	5 и менее	13-15	17 и более

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м.	5.1	5.4	5.8	4.9	5.1	5.5
Бег 60 м.	9.7	10.2	10.7	8.8	9.7	10.5
Бег 2000 м.	11.0	12.40	13.50	10.0	10.40	11.40
Бег на лыжах 2 км.	13.00 и меньше	13.00-13.30	13.30 и больше	12.00 и меньше	12.00-12.30	12.30 и больше
Прыжок в длину с	360	310	260	410	370	310

разбега						
Метание мяча 150 г.	27	21	17	42	37	28
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	15	10	6	9	7	5
Поднимание туловища за 30 сек.	15	10	6			
Прыжок в длину с места	160	175	190	180	190	200

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,8 и ниже	5,5-5,1	4,7 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,4	4,9 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,0 и ниже	8,7-8,3	8,0 и выше	9,9 и ниже	9,4-9,0	8,6 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	1050 и менее	1200-1300	1450 и более	850 и менее	1000-1150	1250 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3 и менее	7-9	11 и более	7 и менее	12-14	20 и более
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	2 и менее	6-7	9 и более	5 и менее	13-15	17 и более

		кол-во раз; на низкой перекладине						
--	--	-----------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м.	5.1	5.4	5.8	4.9	5.1	5.5
Бег 60 м.	9.7	10.2	10.7	8.8	9.7	10.5
Бег 2000 м.	11.0	12.40	13.50	10.0	10.40	11.40
Бег на лыжах 2 км.	13.00 и меньше	13.00-13.30	13.30 и больше	12.00 и меньше	12.00- 12.30	12.30 и больше
Прыжок в длину с разбега	360	310	260	410	370	310
Метание мяча 150 г.	27	21	17	42	37	28
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	15	10	6	9	7	5
Поднимание туловища за 30 сек.	15	10	6			
Прыжок в длину с места	160	175	190	180	190	200