

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Шатиловский лицей
Новодеревеньковского района Орловской области

«Рассмотрено»
на заседании МО

Руководитель МО

 /О.А. Захаров /

Протокол
№ 1 от 26.08 2016г.

«Согласовано»
Методист

 / Л.В. Семочкина /

«31» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор лицея

 / Е.Н. Кондратьева /

Приказ № 8 от 01.09 2016г.

**Рабочая программа по физической культуре
к образовательной программе ФГОС ООО**

Составитель: В.И. Логвинов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения обучающимися 5-9 классов и рассчитана на использование УМК:

Физическая культура. 5—7 классы, под общ. ред. М. Я. Виленского -М.: Просвещение;

Физическая культура. 8—9 классы, под общ. ред. В. И. Ляха- М.: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом! совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

–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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

• участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических

качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток 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

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование
5 класс (105 часов)**

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре в процессе уроков					
Легкая атлетика 13 ч					
1	Инструктаж по ОТ во время занятия на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.		02.09		
2	ОРУ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Контроль результата бега 30 м	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 5,2; «4» - 5, 8; «3»-6,4; девочки - «5» - 5,5; «4» - 6,0; «3» - 6, 6	05.09		
3	ОРУ в движении. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением		07.09		
4	ОРУ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 170; «4» - 165; «3» - 160; девочки - «5» - 160; «4» - 155; «3»-148	09.09		
5	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Контроль результата бега 60 м	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 10,2; «4» -10, 8; «3»- 11,4; девочки - «5» - 10,4; «4» - 10,9; «3»- 11, 6	12.09		
6	Упражнения на развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		14.09		
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание отталкивания в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.		16.09		
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление прыжка в длину. Разучивание метания малого мяча с двух-трех шагов разбега.		19.09		
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания малого мяча с		21.09		

	двух-трех шагов разбега.				
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Контроль результата прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: м. – «5» - 3,40; «4» - 3,00; «3» - 2,60; д. - «5» - 3,00; «4» - 2,60; «3» - 2,20	23.09		
11	ОРУ. Развитие выносливости. Контроль результата метания малого мяча на дальность с двух-трех шагов с разбега	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 34 – 27 - 20; девочки 21 - 17 - 4	26.09		
12	ОРУ в движении. Контроль результата бега 1000 м – мальчики, 500 м – девочки. Игра «Догони свою пару»	Бег 1000 м: мальчи-ки - «5» - 4,0; «4» -4,10; «3»-4,40; 500 м.девочки - «5» - 2,00; «4» - 2,08; «3» - 2,20	28.09		
13	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2 км. Подвижные игры.	Бег 2 км без учета времени	30.09		
Спортивные игры 14 ч					
14	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Повторение техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.		03.10		
15	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафета с ведением мяча.		05.10		
16	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал-садись»		07.10		
17	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки (8—10 упражнений), передвижения и остановки прыжком в баскетболе. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами.		10.10		
18	Комплекс упражнений для развития координации. Контроль техники ведения мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачами	Техника ведения мяча на месте	12.10		
19	Закрепление комплекса упражнений типа зарядки, техники передвижения в баскетболе и остановки прыжком. Разучивание передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.		14.10		
20	Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, техники передач мяча со сменой мест, ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Разучивание техники броска мяча в корзину одной рукой с места. Подвижная игра «Перестрелка».		17.10		
21	Совершенствование техники пройденных на предыдущих уроках элементов. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты с ведением и бросками в корзину.		19.10		
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Разучивание передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		21.10		

23	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке. Закрепление передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		24.10		
24	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Разучивание приёма двумя руками снизу. Эстафеты с волейбольными мячами.		26.10		
25	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке. Закрепление приема двумя руками снизу. Контроль техники передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Техника передачи мяча двумя руками сверху	28.10		
26	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке, передачи двумя руками сверху на месте, приема двумя руками снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		09.11		
27	Контроль техники приема двумя руками снизу. Совершенствование передвижения в стойке игрока, передачи двумя руками сверху в тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	Техника приема двумя руками снизу	11.11		
Гимнастика 21 ч					
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ без предметов на месте. Повторение 2-3 кувырков вперед. Разучивание лазания по канату в 2 приема. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		14.11		
29	ОРУ в движении. Строевой шаг. Разучивание кувырка назад. Закрепление лазания по канату в 2 приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей		16.11		
30	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Совершенствование 2-3 кувырков вперед, лазания по канату. Закрепление 2-3 кувырков назад.		18.11		
31	ОРУ в движении. Совершенствование кувырков вперед и назад, лазания по канату. Разучивание стойки на лопатках перекатом назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		21.11		
32	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой, акробатического соединения из трех-четырех элементов. Контроль техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад и лазания по канату. Закрепление стойки на лопатках.	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.	23.11		
33	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Закрепление акробатического соединения. Совершенствование перекатом назад стойки на лопатках, лазания по канату		25.11		
34	Закрепление комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Контроль техники выполнения двух-трех кувырков назад (слитно). Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату	Техника выполнения двух-трех кувырков назад	28.11		

35	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1—2 кг. Контроль техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату. Разучивание передвижения по бревну приставными шагами.	Техника выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	30.11		
36	Совершенствование акробатического соединения. Закрепление передвижения по бревну приставными шагами. Контроль техники выполнения лазания по канату	Техника выполнения лазания по канату	02.12		
37	Контроль техники выполнения акробатического соединения. Разучивание на бревне приседания и поворотов в приседе. Совершенствование передвижения по бревну приставным шагом (соскок с бревна произвольный).	Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов.	05.12		
38	ОРУ на гимнастических скамейках. Разучивание перестроения из одной в две и четыре шеренги, соскока с бревна прогнувшись. Закрепление на бревне приседания и поворотов в приседе. Игры-эстафеты со скакалкой.		07.12		
39	ОРУ на гимнастических скамейках. Совершенствование приседания и поворотов в приседе. Закрепление соскока с бревна прогнувшись. Игры-эстафеты со скакалкой.		09.12		
40	ОРУ на гимнастических скамейках. Повторение строевых упражнений. Контроль техники выполнения на бревне приставного шага (девочки), совершенствование приседания с поворотами на бревне, соскока прогнувшись. С мальчиками разучивание виса согнувшись и виса прогнувшись.	Техника выполнения ходьбы по бревну приставными шагами	12.12		
41	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствовать упражнения на бревне (девочки), совершенствовать соскок прогнувшись. Контроль техники выполнения приседания и поворотов в приседе. Закрепление с мальчиками виса согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, упора на руках. Разучивание опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).	Приседания и повороты в приседе.	14.12		
42	ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись — на одном коне два отделения (мальчики и девочки).		16.12		
43	ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание с девочками простейшего соединения на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот в стойке на носках на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать и с конца бревна соскок прогнувшись. Совершенствование с мальчиками висов и упоров на низкой перекладине, двигательных умений и физических качеств в играх-эстафетах с различными предметами, опорного прыжка на коне	Соскок с бревна прогнувшись	19.12		
44	Контроль техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики)	21.12		
45	ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в		23.12		

	колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Эстафета с преодолением препятствий: кувырок вперед бег по рейке гимнастической скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др.				
46	ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка	26.12		
47	ОРУ с предметами на месте. Преодоление гимнастической полосы препятствий. КДП подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	Мальчики: 6-4-3, девочки: 15-10-8	28.12		
48	Подведение итогов второй четверти. Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий		11.01		
Лыжная подготовка 21 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повторение попеременного и одновременного двухшажного ходов. Разучивание одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000 м		13.01		
50	Закрепление одновременного двухшажного хода, техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	16.01		
51	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке).		18.01		
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке). Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	20.01		
53	Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	23.01		
54	Повторение техники спусков со склона до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов		25.01		
55	Разучивание подъема елочкой на склон до 45°. Повторение техники спусков со склона до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов		27.01		
56	Совершенствование техники спусков со склона до 45° в средней стойке. Закрепление подъема елочкой на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью		30.01		
57	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».		01.02		
58	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Разучивание в момент спуска торможения плугом. Прохождение дистанции до 2		03.02		

	км с попеременной скоростью.				
59	Контроль техники выполнения подъема елочкой. Закрепление техники торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2 км с применением изученных ходов.	Техника выполнения подъема елочкой.	06.02		
60	Прохождение со средней скоростью до 2 км с применением изученных ходов.		08.02		
61	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45'. Прохождение дистанции до 2,5 км по в медленном темпе, совершенствование на дистанции техники пройденных лыжных ходов и спусков		10.02		
62	Повторение техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Контроль техники выполнение торможения плугом.	Контрольный Демонстрируют технику выполнения торможения плугом Техника выполнения торможения плугом.	13.02		
63	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		15.02		
64	Совершенствование на учебном круге техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью.		17.02		
65	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Контроль результата лыжной гонки на 1 км	Лыжные гонки на 1 км. Мальчики: 6,30-7,00-7,30; девочки:7,00-7,30-8,10	20.02		
66	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов		22.02		
67	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Разучивание поворота плугом вправо и влево при спусках. Круговая эстафета (2—3 раза) с этапом до 150 м.		24.02		
68	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Закрепление поворота плугом вправо и влево при спусках. Круговая эстафета (2—3 раза) с этапом до 150 м		27.02		
69	Совершенствование техники лыжных ходов. Закрепление поворота плугом вправо и влево при спусках. Равномерное прохождение дистанции 1 км		01.03		
70	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, поворота плугом вправо и влево при спусках. Круговая эстафета (2—3 раза) с этапом до 150 м.		03.03		
71	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Контроль результата лыжной гонки на дистанции 1 км—девочки и 2 км — мальчики.	Лыжные гонки мальчики на 2 км: 13,0 -13,40 – 13,59; девочки на 1 км: 6,30 – 6,40 – 7,05	06.03		
72	Подведение итогов лыжной подготовки. Равномерное прохождение дистанции 2 км. Эстафета с передачей палок		08.03		

Спортивные игры 6 ч					
73	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Разучивание элементов баскетбола: передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой.		10.03		
74	ОРУ с гимнастическими скакалками - 3 серии прыжков по 30 с. Разучивание передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Эстафеты с ведением и бросками в корзину.		13.03		
75	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. КУ — поднимание туловища за 30 с. Эстафеты с ведением и бросками в корзину.	Поднимание туловища за 30с. Мальчики: 22-19-16; девочки: 20-16-13	15.03		
76	Разучивание передачи мяча двумя руками после ведения (в движении). Игра «Мяч ловцу».		17.03		
77	Повторение ранее пройденных упражнений по баскетболу, бросков мяча с места в кольцо с 3 м		20.03		
78	Игра «Перестрелка». Повторение ранее пройденных упражнений по баскетболу.		22.03		
Легкая атлетика 24 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого старта, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений		03.04		
80	Закрепление высокого старта, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека		05.04		
81	Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Совершенствование высокого старта, бег с ускорением 50-60 м		07.04		
82	ОРУ в движении. Перестроение дроблением и сведением. Медленный бег до 2 мин. Игра «Догони свою пару»		10.04		
83	Совершенствование высокого старта, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		12.04		
84	Совершенствование специальных беговых упражнений на развитие скоростных качеств. Игра в мини-футбол по правилам		14.04		
85	ОРУ в движении. Эстафета между командами с предметом (набивной мяч). Контроль результата челночного бега 3*10 м. Разучивание старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости — медленный бег до 3 мин.	Челночный бег 3*10 м Мальчики: 8,2 - 8,6 - 8,8 девочки: 8,5 - 8,9 - 9,4	17.04		
86	ОРУ с набивными мячами в парах. Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости – бег 4 мин. Эстафета с передачей палочки		19.04		
87	Совершенствование положения старта с опорой на одну руку. Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м до 3 мин. Игра «День и ночь»		21.04		

88	ОРУ с набивными мячами в парах. Совершенствование положения старта с опорой на одну руку. Медленный бег с двумя-тремя ускорениями по 20—30 м до 4 мин. Игра «Догони свою пару»		24.04		
89	Контроль техники выполнения старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Удочка». Бег в медленном темпе 3 мин	Техника старта с опорой на одну руку	26.04		
90	Развитие скоростных качеств – бег 3х40 м. Контроль результата прыжков через скакалку за 1 мин, количество раз. Игра «Перестрелка». Бег в медленном темпе 4 мин	Прыжки через скакалку за 1 мин: м.: 95- «5», 90 – «4»,80- «3»; д.:115- «5»,110-«4»,105- «3»	28.04		
91	Контроль результата бега 60 м. Эстафеты с предметами. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 10, 0; «4» – 10,6; «3» – 11,2; девочки – «5» –10,4; «4» – 10,8; «3» – 11,4	01.05		
92	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 11 — 15 шагов. Медленный бег до 5 мин. Круговая эстафета		03.05		
93	ОРУ. Прыжковые упражнения — многоскоки. Закрепление техники прыжка в длину с разбега в 11—15 шагов.		05.05		
94	ОРУ. Прыжковые упражнения — многоскоки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11—15 шагов. Разучивание метания мяча с трех шагов разбега. Медленный бег до 6 мин		08.05		
95	ОРУ и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11 — 15 шагов. Закрепление техники метания мяча на дальность. Эстафета с палочкой по кругу с этапом до 50 м		10.05		
96	Контроль техники разбега в прыжках в длину. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с палочкой с этапом 50 м	Техника разбега в прыжках в длину.	12.05		
97	Контроль результата прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега. Встречная эстафета с этапом до 20 м. Медленный бег по принципу «Километры здоровья»	Прыжок в длину с разбега: м. – «5» - 3,40; «4» - 3,00; «3» - 2,60; д. - «5» - 3,00; «4» - 2,60; «3» - 2,20	15.05		
98	ОРУ в движении по кругу. Контроль результата метания на дальность. Встречная эстафета с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Метание на дальность. Мальчики: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20; девочки - «5» - 20; «4»- 18; «3»- 13	17.05		
99	ОРУ в движении по кругу. Контроль результата бега на 1500 м.	Мальчики: «5» - 8,50; «4» - 9,30; «3» - 10,00; девочки - «5» - 9,00 «4»- 9,40; «3»- 10,30	19.05		

100	Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с бегом, прыжками, предметами		22.05		
101	КДП бег 30 м с высокого старта. Игра «Догони свою пару», эстафеты с мячами и палочкой	Бег 30 метров с высокого старта. Мальчики: «5» - 5,2; «4» - 5,5; «3» - 6,0; девочки - «5» - 5,5 «4»- 6,0; «3»- 6,5	24.05		
102	Бег до 10 мин в медленном темпе. Подвижные игры по выбору учащихся		26.05		
103	ОРУ в движении. Подвижные игры.		29.05		
104	ОРУ в движении. Подвижные игры.				
105	Подведение итогов УГ. Подвижные игры по выбору учащихся				

**Тематическое планирование
6 класс (105 часов)**

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре в процессе уроков					
Легкая атлетика 14 ч					
1	Инструктаж по ОТ во время занятий на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Бег до 2 мин для развития выносливости.		03.09		
2	Повторение техники старта с опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта. Бег с ускорением 5х30 м. Линейная эстафета. КДП подтягивание на перекладине мальчики высокая, девочки низкая	Результат подтягивания м.: 7-5-4, д.:17-14-9	07.09		
3	КДП бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин. Совершенствование техники низкого старта. Эстафеты	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 5,1; «4» - 5, 3; «3»-5,8; девочки - «5» - 5,4; «4» - 5,8; «3» - 6, 2	08.09		
4	Совершенствование техники низкого старта, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 190; «4» - 180; «3» - 170; девочки - «5» - 180; «4» - 165; «3»-150	10.09		
5	Разучивание техники прыжка в длину (разбег и отталкивание), метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50—60 м. Техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта	14.09		
6	Закрепление техники метания мяча с разбега 4 — 5 шагов, техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.		15.09		
7	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Контроль результата бега 60 м, специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 9,8; «4» -10, 4; «3»- 11,1; девочки - «5» - 10,3 «4» - 10,6; «3»-11, 2	17.09		
8	ОРУ. Контроль результата прыжка с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Результат выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 340; «4» -	21.09		

		320;«3» - 270; девочки - «5» - 300; «4» - 280; «3» - 230			
9	Совершенствование техники метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Упражнения на развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		22.09		
10	ОРУ. Контроль результата метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин в медленном темпе	Результат метания малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 35 – 30 - 25; девочки 23 - 20 - 15	24.09		
11	Контроль результата бега на 1500 (мальчики и девочки). Игра «Пионербол»	Бег 1500 (мальчики): 7,30 – 7,50 – 8,10; (девочки): 8,00 – 8,20 – 8,40	28.09		
12	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе девочки -12 мин., мальчики – 15 мин. Игра мини-футбол		29.09		
13	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе девочки -13 мин., мальчики – 15 мин. Игра мини-футбол		01.10		
14	ОРУ в движении. Игра мини-футбол по упрощенным правилам		05.10		
Спортивные игры 13 ч					
15	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Упражнения в парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Эстафеты с ведением и бросками в корзину		06.10		
16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. УИ по упрощенным правилам		08.10		
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. УИ по упрощенным правилам		12.10		
18	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. ЧСС и частота дыхания. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. УИ по упрощенным правилам		13.10		
19	Закрепление умения по выполнению упражнений со скакалкой. Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой. УИ по упрощенным правилам		15.10		
20	Контроль техники ведения мяча бегом левой и правой рукой. УИ по упрощенным правилам	Техника выполнения ведения мяча	19.10		
21	Прыжок в длину с места – КДП. Совершенствование пройденных приемов баскетбола.	Прыжок в длину с	20.10		

	УИ по упрощенным правилам	места			
22	Разучивание стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		22.10		
23	Закрепление стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Разучивание нижней прямой подачи мяча.		26.10		
24	Совершенствование стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Закрепление нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.		27.10		
25	Совершенствование стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах, нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		29.10		
26	Контроль техники передачи двумя руками сверху. Совершенствование приема двумя руками снизу и нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	Техника передачи мяча	09.11		
27	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Техника приема мяча	10.11		
Гимнастика 21 ч					
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, кувырков вперед и назад, моста из положения стоя с помощью, лазания по канату		12.11		
29	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Контроль техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках, моста из положения стоя с помощью. Разучивание акробатического соединения из трех-четырёх элементов. Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед (слитно).	16.11		
30	Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках и акробатического соединения из трех-четырёх элементов, лазания по канату		17.11		
31	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Контроль техники двух-трех кувырков назад (слитно). Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату	Техника выполнения двух-трех кувырков назад	19.11		
32	Совершенствование комплекса УГГ, акробатического соединения. Контроль техники выполнения моста из положения стоя (девочки), лежа (мальчики). Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики)	23.11		
33	ОРУ в движении. Строевой шаг. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Совершенствование лазания по канату, акробатического соединения		24.11		
34	Повторение способов прыжков с гимнастической скакалкой (три серии по 30 с со скоростью 2		26.11		

	прыжка в секунду). Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату				
35	Контроль техники выполнения акробатического соединения. Развитие координационных способностей. Подтягивание из вися лежа (девочки), из вися (мальчики).	Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов	30.11		
36	Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения лазания по канату	01.12		
37	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Контроль техники лазания по канату. Подтягивание из вися лежа (девочки), из вися (мальчики).		03.12		
38	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подтягивание из вися лежа (девочки), из вися (мальчики). Эстафета с акробатическими упражнениями		07.12		
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов, опорного прыжка IV класса, разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см у девочек и 110 см у мальчиков).		08.12		
40	Повторение размыкания и смыкания на месте приставным шагом, комплекса упражнений с гимнастической палкой. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла.		10.12		
41	Повторение размыкания и смыкания на месте приставным шагом, комплекса упражнений с гимнастической палкой. Разучивание подъема переворотом на низкой перекладине, предварительно повторить висы и подтягивание в вися. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	Техника выполнения опорный прыжок по программе IV класса	14.12		
42	Совершенствование висов и подтягивания из вися лежа (девочки) и из вися (мальчики), техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Закрепление техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине, разучивание соскока из упора назад с поворотом на 90'. Контроль техники опорного прыжка по программе IV класса		15.12		
43	Совершенствование висов и подтягивания из вися лежа (девочки) и из вися (мальчики), техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине, соскока из упора назад с поворотом на 90', опорного прыжка ноги врозь через козла.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла	17.12		
44	Совершенствование четкости выполнения строевых упражнений, техники подъема переворотом и соскока боком к снаряду. Разучивание соединения из 2 элементов. Контроль техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла	Техника выполнения подъем переворотом махом одной ноги	21.12		
45	Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединения на низкой перекладине. Контроль техники выполнения переворота в упор махом одной и толчком другой. Тренировка в подтягивании на перекладине.		22.12		
46	Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединения на низкой перекладине. Эстафеты с акробатическими упражнениями	Техника выполнения соскока назад с поворотом из упора	24.12		
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов:	Техника соединения	28.12		

	проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастической стенке, переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок. Контроль техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине (нижней жерди)	на низкой перекладине, нижней жерди			
48	Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Контроль техники соединения на низкой перекладине, нижней жерди. Игра «Поезда».	Результат подтягивания м.: 7-5-4, д.:17-14-9	29.12		
Лыжная подготовка 24 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов по программе V класса, совершенствование попеременного двухшажного хода (на учебном круге). Разучивание техники одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Прохождение со средней скоростью дистанции до 1 км.		11.01		
50	Повторение на учебном круге попеременного скольжения без палок. Закрепление одновременного двухшажного хода, техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. Контроль техники попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 1 км	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	12.01		
51	Совершенствование одновременного двухшажного хода, техники работы рук в одновременном бесшажном ходе, одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции 1,5 км		14.01		
52	Совершенствование на учебном круге техники попеременного и одновременного ходов. Контроль техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на скорость (предварительная прикидка)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода	18.01		
53	Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники одновременного одношажного хода. Прохождение со средней скоростью дистанции 2 км	Техника выполнения одновременного одношажного хода	19.01		
54	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Прохождение со средней скоростью дистанции 2 км		21.01		
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Разучивание подъема скользящим шагом: техника движений руками. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода	25.01		
56	Занятие на склоне 40—45°: спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Контроль техники торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделать 2—3 ускорения по 150-200 м	Техника выполнения торможения плугом	26.01		
57	Занятие на склоне 40—45°: спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделать 2—3 ускорения по 150-200 м		28.01		

58	Занятие на склоне 40—45 ⁰ : спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Контроль техники спуска в основной стойке. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения спуска в основной стойке	01.02		
59	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом, спусков в парах и тройках за руки. Контроль результата лыжной гонки 2 км — мальчики и 1 км — девочки	Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30	02.02		
60	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом, спусков в парах и тройках за руки. Эстафеты с передачей лыжных палок с этапом 200 м		04.02		
61	Совершенствование поворотов плугом (вправо и влево) при спуске. Контроль техники подъема скользящим шагом на склоне до 45*. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе	Техника выполнения подъема скользящим шагом	08.02		
62	Контроль техники поворотов плугом при спуске. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске	09.02		
63	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с использованием лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.		11.02		
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		15.02		
65	Совершенствование спусков и подъемов. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		16.02		
66	Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		18.02		
67	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с ускорениями 3x100 м. Эстафеты встречные с использованием склонов.		22.02		
68	Контроль результата лыжной гонки 2 км. Эстафета с этапом 500 м	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30	23.02		
69	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с использованием лыжных ходов в зависимости от рельефа местности		25.02		
70	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с ускорениями 3x100 м. Эстафеты встречные с использованием склонов.		01.03		
71	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Эстафеты встречные с передачей палочки		02.03		

72	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Эстафеты встречные с передачей палочки. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка»		04.03		
Спортивные игры 6 ч					
73	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Повторение техники упражнений по баскетболу V класса: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка двух шагов), передача в движении в парах. УИ 3 на 3 по упрощенным правилам		08.03		
74	ОРУ с гимнастическими скакалками, набивными мячами. Совершенствование техники баскетбола в учебно-тренировочных играх 3 на 3, 4 на 4		09.03		
75	Совершенствование передачи мяча со сменой мест, броска в кольцо после ведения, передача мяча в движении. Контроль техники ведения мяча бегом	Техника ведения мяча бегом	11.03		
76	Совершенствование броска мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Контроль техники передачи мяча в движении в парах. УИ по упрощенным правилам	Техника передачи мяча в движении в парах	15.03		
77	КУ поднимание туловища за 30 с. Совершенствование броска мяча в кольцо с двух шагов после ведения. УИ по упрощенным правилам	Поднимание туловища за 30 с мальчики: 23 – 20 – 18; девочки: 21 – 18 – 15	16.03		
78	Совершенствование техники баскетбола в учебно-тренировочных играх 3 на 3, 4 на 4. Подведение итогов 3 четверти. КДП подтягивание на перекладине мальчики - высокая, девочки - низкая	Результат подтягивания м.: 7-5-4, д.:17-14-9	18.03		
Легкая атлетика 27 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучивание техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с одним и двумя мячами.		22.03		
80	Закрепление техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Эстафета с этапом 40-50 м с передачей палочки		05.04		
81	Совершенствование техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Эстафета с этапом 40-50 м с передачей палочки		06.04		
82	Совершенствование техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Игра «Перестрелка»		08.04		
83	Контроль результата прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Эстафеты с преодолением препятствий	Результат прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега м.:115-105-95, д.:105-95-85	12.04		
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с		13.04		

	преодолением препятствий				
85	ОРУ. Совершенствование высокого старта и стартового разгона, бег 4x50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Контроль бросков и ловли набивных мячей	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 9; «4» – 6; «3» – 3	15.04		
86	Контроль результата бега на 30 м с высокого старта, совершенствование специальных беговых упражнений на развитие скоростных возможностей. Бег в медленном темпе 5 мин	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 5, 1; «4» – 5,3; «3» – 5,8; девочки – «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2	19.04		
87	ОРУ. Серия прыжков со скакалкой 3x100. Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег 3x50 м. Встречные эстафеты с передачей палочки		20.04		
88	ОРУ. Серия прыжков со скакалкой 3x100. Равномерный бег 15 минут. Бег 4x40 м на развитие скоростных качеств. Эстафета с этапом 60 м с передачей палочки		22.04		
89	Контроль прыжков со скакалкой за 1 мин. Бег 60 м на время (прикидка). Развитие выносливости: бег 10 мин.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Мальчики: 105 – 98 – 93; девочки: 125 – 119 – 113	26.04		
90	Контроль результата бега 60 м. Преодоление препятствий. Развитие выносливости: бег 11 мин	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2	27.04		
91	Разучивание техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Эстафета с передачей палочки. Бег 12 мин в медленном темпе		29.04		
92	ОРУ. Разучивание прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Закрепление техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Бег 5 мин в медленном темпе		03.05		
93	ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Закрепление прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты. Бег 6 мин в медленном темпе		04.05		
94	ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты. Бег 7 мин в медленном темпе		06.05		
95	Контроль результата метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Бег 7-8 мин в медленном темпе	Результат метания с разбега. Мальчики: «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25; девочки - «5» - 23; «4» - 20; «3» - 15	10.05		
96	Контроль прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Игра мини-футбол. Бег 3 мин в медленном	Прыжок в длину с	11.05		

	темпе	разбега: мальчики - «5» - 340; «4» - 320; «3» - 270; девочки - «5» - 300; «4» - 280; «3» - 230			
97	ОРУ в движении. Бег в средней интенсивности по пересеченной местности 15 мин. Игра мини-футбол.		13.05		
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в средней интенсивности по пересеченной местности 15 мин. Игра мини-футбол.		17.05		
99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в средней интенсивности с 2-3 ускорениями по 100 м по пересеченной местности 15 мин. УИ мини-футбол.		18.05		
100	ОРУ в движении по кругу. Контроль бега на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 7,30; «4» - 7,50; «3» - 8,10; девочки - «5» - 8,00 «4»- 8,20; «3»- 8,40	20.05		
101	ОРУ в движении по кругу. КДП прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 5 мин. УИ мини-футбол.	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 190; «4» - 180; «3» - 170; девочки - «5» - 180; «4» - 165; «3»-150	24.05		
102	КДП подтягивание на перекладине мальчики - высокая, девочки - низкая	Результат подтягивания м.: 7-5-4, д.:17-14-9	25.05		
103	ОРУ в движении. УИ мини-футбол		27.05		
104	ОРУ в движении. Бег 10 мин. УИ мини-футбол				
105	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся				

**Тематическое планирование
7 класс (105 часов)**

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Дата		Примечание
			План	Факт	
Основы знаний о физической культуре в процессе уроков					
Легкая атлетика 12 ч					
1	Инструктаж по ОТ во время занятий на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Бег до 2 мин для развития выносливости.		05.09		
2	Повторение техники старта с опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта. Бег с ускорением 5х30 м. Линейная эстафета. КДП подтягивание на перекладине мальчики высокая, девочки низкая	Результат подтягивания м.: 8-5-4, д.:19-15-11	06.09		
3	КДП бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин. Совершенствование техники низкого старта. Эстафеты	Бег 30 метров: мальчики - «5» - 5,0; «4» - 5,2; «3»- 5,6; девочки - «5» - 5,3; «4» - 5,6; «3» - 6, 0	08.09		
4	Совершенствование техники низкого старта, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. КДП прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 195; «4» - 185; «3» - 175; девочки - «5» - 185; «4» - 170; «3»-155	12.09		
5	Разучивание техники прыжка в длину (разбег и отталкивание), метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50—60 м. Техника низкого старта	Техника выполнения низкого старта	13.09		
6	Закрепление техники метания мяча с разбега 4 — 5 шагов, техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.		15.09		
7	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Контроль результата бега 60 м, специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 9,4; «4» -10,2; «3»- 11,0; девочки - «5» - 9,8 «4» - 10,4; «3»-11, 2	19.09		
8	ОРУ. Контроль результата прыжка с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Результат прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 360; «4» -340;«3» - 290; девочки - «5» - 330; «4» - 300; «3» - 240	20.09		

9	Совершенствование техники метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Упражнения на развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		22.09		
10	ОРУ. Контроль результата метания малого мяча с двух-трех шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин в медленном темпе	Результат метания малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 38 – 32 - 28; девочки 26 - 21 - 17	26.09		
11	Контроль результата бега на 1500 (мальчики и девочки). Игра «Пионербол»	Бег 1500 (мальчики): 7,00 – 7,30 – 8,00; (девочки): 7,30 – 8,00 – 8,30	27.09		
12	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе девочки -12 мин., мальчики – 15 мин. Игра мини-футбол		29.09		
Спортивные игры 15 ч					
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Упражнения в парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Эстафеты с ведением и бросками в корзину		03.10		
14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. УИ по упрощенным правилам		04.10		
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. УИ по упрощенным правилам		06.10		
16	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. ЧСС и частота дыхания. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. УИ по упрощенным правилам		10.10		
17	Закрепление упражнений со скакалкой. Повторение техники ведения мяча шагом и бегом. УИ по упрощенным правилам		11.10		
18	Контроль техники ведения мяча бегом левой и правой рукой. УИ по упрощенным правилам	Техника выполнения ведения мяча	13.10		
19	Прыжок в длину с места – КДП. Совершенствование пройденных приемов баскетбола. УИ по упрощенным правилам	Прыжок в длину с места	17.10		
20	Разучивание стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		18.10		
21	Закрепление стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Разучивание		20.10		

	нижней прямой подачи мяча.				
22	Совершенствование стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Закрепление нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.		24.10		
23	Совершенствование стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приема мяча снизу двумя руками в парах, нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		25.10		
24	Контроль техники передачи двумя руками сверху. Повторение приема двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	Техника передачи мяча	27.10		
25	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Техника приема мяча	10.11		
26	Контроль техники прямой нижней подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Техника прямой нижней подачи	14.11		
27	Подведение итогов первой четверти. УИ в волейбол по упрощенным правилам		15.11		
Гимнастика 21 ч					
28	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Повторение с целью совершенствования строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью, лазания по канату		17.11		
29	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Контроль техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники выполнения кувырков назад и стойки на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Разучивание акробатического соединения из трех-четырёх элементов. Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед (слитно).	21.11		
30	Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках и акробатического соединения из трех-четырёх элементов, лазания по канату		22.11		
31	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Контроль техники двух-трех кувырков назад (слитно). Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату	Техника выполнения двух-трех кувырков назад	24.11		
32	Совершенствование комплекса УГГ, акробатического соединения. Контроль техники выполнения моста из положения стоя (девочки), лежа (мальчики). Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики)	28.11		
33	ОРУ в движении. Строевой шаг. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Совершенствование лазания по канату, акробатического соединения		29.11		
34	Повторение способов прыжков с гимнастической скакалкой (три серии по 30 с со		01.12		

	скоростью 2 прыжка в секунду). Совершенствование акробатического соединения, лазания по канату				
35	Контроль техники выполнения акробатического соединения. Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики). Совершенствование лазания по канату	Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов	05.12		
36	Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Контроль техники лазания по канату. Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики).	Техника выполнения лазания по канату	06.12		
37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики). Эстафета с акробатическими упражнениями		08.12		
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов, опорного прыжка IV класса, разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см у девочек и 110 см у мальчиков).		12.12		
39	Повторение размыкания и смыкания на месте приставным шагом, комплекса упражнений с гимнастической палкой. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла.		13.12		
40	Повторение размыкания и смыкания на месте приставным шагом, комплекса упражнений с гимнастической палкой. Разучивание подъема переворотом на низкой перекладине, предварительно повторить висы и подтягивание в виси. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла.		15.12		
41	Совершенствование висов и подтягивания из виса лежа (девочки) и из виса (мальчики), техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Закрепление техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине, разучивание соскока из упора назад с поворотом на 90°. Контроль техники опорного прыжка по программе IV класса	Техника выполнения опорный прыжок по программе IV класса	19.12		
42	Совершенствование висов и подтягивания из виса лежа (девочки) и из виса (мальчики), техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине, соскока из упора назад с поворотом на 90°, опорного прыжка ноги врозь через козла.		20.12		
43	Совершенствование четкости выполнения строевых упражнений, техники подъема переворотом и соскока боком к снаряду. Разучивание соединения из 2 элементов. Контроль техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла	22.12		
44	Совершенствование соскока с поворотом из упора, повторение соединения на низкой перекладине. Контроль техники выполнения переворота в упор махом одной и толчком другой. Подтягивании на перекладине.	Техника выполнения переворота в упор махом одной и толчком другой	26.12		
45	Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединения на низкой перекладине. Контроль техники выполнения переворота в упор махом одной и толчком другой. Тренировка в подтягивании на перекладине.		27.12		
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов: проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастической стенке, переворот из упора на низкой перекладине,	Техника выполнения соскока назад с поворотом из упора	29.12		

	опорный прыжок. Контроль техники выполнения соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине (нижней жерди)				
47	Повторение технику преодоления гимнастической полосы препятствий. Контроль техники соединения на низкой перекладине, нижней жерди. Игра «Поезда».	Техника соединения на низкой перекладине, нижней жерди	12.01		
48	Совершенствование преодоления гимнастической полосы препятствий. Подведение итогов второй четверти. Эстафеты с акробатическими упражнениями. КДП подтягивание на перекладине мальчики высокая, девочки низкая	Результат подтягивания м.: 8-5-4, д.:19-15-11	16.01		
Лыжная подготовка 24 ч					
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов по программе V класса, совершенствование попеременного двухшажного хода (на учебном круге). Разучивание техники одновременного двухшажного хода, координация работы рук и ног. Прохождение со средней скоростью дистанции до 1 км.		17.01		
50	Повторение попеременного скольжения без палок на учебном круге. Закрепление одновременного двухшажного хода, техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 1 км	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	19.01		
51	Совершенствование одновременного двухшажного хода, техники работы рук в одновременном бесшажном ходе, одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции 1,5 км		23.01		
52	Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов на учебном круге. Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км на скорость (предварительная прикидка)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода	24.01		
53	Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода. Прохождение со средней скоростью дистанции 2 км	Техника выполнения од-новременного одношажного хода	26.01		
54	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Прохождение со средней скоростью дистанции 2 км		30.01		
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники выполнения од-новременного бесшажного хода. Спуски и подъемы: повторение техники торможения плугом. Разучивание техники подъема скользящим шагом: движений руками. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Техника выполнения од-новременного бесшажного хода	31.01		
56	Занятие на склоне 40—45': спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Контроль техники выполнения торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности с 2—3 ускорения по 150-200 м	Техника выполнения торможения плугом	02.02		
57	Занятие на склоне 40—45 ⁰ : спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом,		06.02		

	повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности с 2—3 ускорения по 150-200 м				
58	Занятие на склоне 40—45 ⁰ : спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Контроль техники спуска в основной стойке. Равномерное прохождение дистанции 2 км	Техника выполнения спуска в основной стойке	07.02		
59	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом, спусков в парах и тройках за руки. Контроль результата лыжной гонки 2 км	Лыжные гонки на 2 км (мальчики):13,00-14,00-14,30; (девочки): 14,00 – 14,30 – 15,00	09.02		
60	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, поворотов на спуске плугом, спусков в парах и тройках за руки. Эстафеты с передачей лыжных палок с этапом 200 м		13.02		
61	Совершенствование поворотов плугом (вправо и влево) при спуске. Контроль техники подъема скользящим шагом на склоне до 45*. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе	Техника выполнения подъема скользящим шагом	14.02		
62	Контроль техники выполнения поворотов плугом при спуске. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске	16.02		
63	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с использованием лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.		20.02		
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		21.02		
65	Совершенствование спусков и подъемов. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		23.02		
66	Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений. Равномерное прохождение дистанции 3,5 км		27.02		
67	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с ускорениями 3x100 м. Эстафеты встречные с использованием склонов.		28.02		
68	Контроль результата лыжной гонки 1 км. Эстафета с этапом 500 м	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6.30– 7.00 – 8.30	02.03		
69	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с использованием лыжных ходов в зависимости от рельефа местности		06.03		
70	Равномерное прохождение дистанции 3,5 км с ускорениями 3x100 м. Эстафеты встречные с использованием склонов.		07.03		
71	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Эстафеты встречные с передачей палочки		09.03		

72	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Эстафеты встречные с передачей палочки. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка»		13.0		
Спортивные игры 6 ч					
73	Инструктаж по ОТ на уроках спортигр. Повторение техники упражнений по баскетболу V класса: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка двух шагов), передача в движении в парах. УИ 3 на 3 по упрощенным правилам		14.03		
74	ОРУ с гимнастическими скакалками, набивными мячами. Совершенствование техники баскетбола в учебно-тренировочных играх 3 на 3, 4 на 4		16.03		
75	Совершенствование передачи мяча со сменой мест, броска в кольцо после ведения, передачи мяча в движении. Контроль техники ведения мяча бегом	Техника ведения мяча бегом	20.03		
76	Совершенствование броска мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Контроль техники передачи мяча в движении в парах. УИ по упрощенным правилам	Техника передачи мяча в движении в парах	21.03		
77	КУ поднимание туловища за 30 с. Совершенствование броска мяча в кольцо с двух шагов после ведения. УИ по упрощенным правилам	Поднимание туловища за 30 с мальчики: 25 – 21 – 19; девочки: 23 – 20 – 16	03.04		
78	Совершенствование техники баскетбола в учебно-тренировочных играх 3 на 3, 4 на 4. Подведение итогов 3 четверти. КДП подтягивание на перекладине мальчики высокая, девочки низкая	Результат подтягивания м.: 8-5-4, д.:19-15-11	04.04		
Легкая атлетика 27 ч					
79	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучивание техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с одним и двумя мячами.		06.04		
80	Закрепление техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Эстафета с этапом 40-50 м с передачей палочки		10.04		
81	Совершенствование техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Эстафета с этапом 40-50 м с передачей палочки		11.04		
82	Совершенствование техники прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Игра «Перестрелка»		13.04		
83	Контроль результата прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Эстафеты с преодолением препятствий	Результат прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега м.:120-110-100, д.:110-100-90	17.04		
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с преодолением препятствий		18.04		
85	ОРУ. Совершенствование высокого старта и стартового разгона, бег 4x50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Контроль	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 11; «4» – 8;	20.04		

	бросков и ловли набивных мячей	«3» – 5; девочки – «5» –10; «4» – 7; «3» – 4			
86	Контроль результата бега на 30 м с высокого старта, совершенствование специальных беговых упражнений на развитие скоростных возможностей. Бег в медленном темпе 5 мин	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 5, 0; «4» – 5,2; «3» – 5,6; девочки – «5» –5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0	24.04		
87	ОРУ. Серия прыжков со скакалкой 3х100. Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег 3х50 м. Встречные эстафеты с передачей палочки		25.04		
88	ОРУ. Серия прыжков со скакалкой 3х100. Равномерный бег 15 минут. Бег 4х40 м на развитие скоростных качеств. Эстафета с этапом 60 м с передачей палочки		27.04		
89	Контроль прыжков со скакалкой за 1 мин. Бег 60 м на время (прикидка). Развитие выносливости: бег 10 мин.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Мальчики: 110 – 103 – 98; девочки: 130 – 124 – 118	01.05		
90	Контроль результата бега 60 м. Преодоление препятствий. Развитие выносливости: бег 11 мин	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,4; «4» – 10,2; «3» – 11,0; девочки – «5» –9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,2	02.05		
91	Разучивание техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Эстафета с передачей палочки. Бег 12 мин в медленном темпе		04.05		
92	ОРУ. Разучивание прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Закрепление техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Бег 5 мин в медленном темпе		08.05		
93	ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Закрепление прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты. Бег 6 мин в медленном темпе		09.05		
94	ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты. Бег 7 мин в медленном темпе		11.05		
95	Контроль результата метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Бег 7-8 мин в медленном темпе	Результат метания с разбега. Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 28; девочки - «5» - 26; «4»- 21; «3»- 17	15.05		
96	Контроль прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Игра мини-футбол. Бег 3 мин в медленном темпе	Прыжок в длину с разбега: мальчики -«5» - 360; «4» - 340;«3» - 290; девочки - «5» - 330; «4» - 300; «3» -	16.05		

		240			
97	ОРУ в движении. Бег в средней интенсивности по пересеченной местности 15 мин. Игра мини-футбол.		18.05		
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в средней интенсивности по пересеченной местности 15 мин. Игра мини-футбол.		22.05		
99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в средней интенсивности с 2-3 ускорениями по 100 м по пересеченной местности 15 мин. УИ мини-футбол.		23.05		
100	ОРУ в движении по кругу. Контроль результата бега на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 7,00; «4» - 7,30; «3» - 8,00; девочки - «5» - 7,30 «4»- 8,00; «3»- 8,30	25.05		
101	ОРУ в движении по кругу. КДП прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 5 мин. УИ мини-футбол.	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 195 ; «4» - 185; «3» - 175; девочки - «5» - 185; «4» - 170; «3»-155	29.05		
102	Игра мини-футбол. КДП подтягивание на перекладине мальчики высокая, девочки низкая	Результат подтягивания м.: 8-5-4, д.:19-15-11	30.05		
103	ОРУ в движении. УИ мини-футбол.				
104	Комплекс УГГ. УИ мини-футбол.				
105	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору обучающихся.				