

**МБОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа»**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель ММО _____/Г.В. Юдина/  Протокол № <u>5</u> от « <u>25</u> » <u>06</u> 2018 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора _____/С. Ю. Аношкина/  « <u>25</u> » <u>06</u> 2018 г.	<b>Утверждаю</b> Директор школы _____/А. А. Дворников/  Приказ № <u>61</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2018 г.
--	---	--

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
основного общего образования

Разработчик:  
учитель физической культуры  
А. А. Чуваков

2018 год

## Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5-8 классах составлено на основе следующих нормативных документов:

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2004 года)
- авторская программа по физической культуре для 5-9 классов (Физическая культура : рабочая программа : 5-9 классы, В.И Лях, Москва «Просвещение» 2012-64 с.
- Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2018-2019 учебном году»
- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МБОУ «Сухосолотинская основная общеобразовательная школа»;
- познавательных интересов учащихся.

### Учебники:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015. - 239 с.
2. «Физическая культура. 5-9 классы» ( автор – В.И. Лях). \_М.:Просвещение. 2018

Учебники написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой

### Изменения, внесенные в КТП:

В соответствии с письмом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 30.03.2017года № 9-09/14/1579 «О сроках каникул в 2018/2019 учебном году», учебный материал запланирован на 34 учебные недели.

### Количество часов по учебному плану:

Всего:

5 класс - 102 часов

6 класс – 102 часа

7 класс – 102 часа

8 класс – 102 часа

В неделю: 3 часа

### Приложения:

Причины изменения в КТП в связи с курсами повышения квалификации, учебными сессиями, больничный лист , семинары

**Тематический план:**

3	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		классы				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре (теория)	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6.	Элементы единоборств			6	9	9
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Русская лапта	12	12	9	3	
	Футбол	6	6	6	6	
	Подвижные игры	3	3	3	-	
	Волейбол	6	6	3	6	
	Баскетбол				3	
	<b>Итого в год</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**План график прохождения разделов учебной программы 5-8 классы**

классы	разделы учебной программы	Кол-во	I четверть 8 недель (24урока)	II четверть 7неделя (21 урок)	III четверть 11неделя (33урока)	IV четверть 8 недель (24урока)
<b>V-VI</b>	<i>легкая атлетика</i>	<b>21</b>	11 уроков			10 уроков
	<i>гимнастика</i>	<b>18</b>		18 уроков		
	<i>лыжная подготовка</i>	<b>18</b>		3 урока	15 уроков	
	<i>спорт. игры</i>	<b>18</b>	6 уроков		4 урока	8 уроков
	<i>Вариативная часть</i>	<b>27</b>	7 уроков		14 уроков	6 уроков
		<b>всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>34 недели</b>		
<b>VII VIII</b>	<i>легкая атлетика</i>	<b>21</b>	11 уроков			10 уроков
	<i>гимнастика</i>	<b>18</b>		18 уроков		
	<i>лыжная подготовка</i>	<b>18</b>		3 урока	15 уроков	
	<i>спорт. игры</i>	<b>18</b>	6 уроков		4 урока	8 уроков
	<i>элементы единоборств</i>	<b>6(9)</b>			6(9) уроков	
	<i>Вариативная часть</i>	<b>21</b>	7 уроков		8(5) уроков	6 уроков
	<b>всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>34 недели</b>			

5 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (11 уроков)</b>					
1.	Основы истории возникновения и развития физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1	01.09		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2.	Осанка, признаки правильной и неправильной осанки. Обучение Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1	02.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование высокого, низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	06.09		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
4.	Метание мяча. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта.	1	08.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5.	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты. КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги» . Игра в лапту.	1	09.09		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения., выбирают индивидуальный режим.

6.	Физическое качество – сила. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игра в лапту	1	13.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Физическое качество – прыгучесть. Техника прыжков. Упражнения для развития прыгучести. КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры.	1	15.09		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
8.	Эстафетный бег. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры.	1	16.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
9.	Физическое самовоспитание. Развитие выносливости. Техника длительного бега 10 минут Полоса с препятствиями, беговые эстафеты, подвижные игры, лапта	1	20.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10.	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости КУ - 2000м (без учета времени), бег 1500м на результат, игры.	1	22.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
11.	Зачетный урок по разделу «Легкая атлетика». Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1	23.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Русская лапта (7 уроков)</b>					
12.	История, правила игры, техника ударов, подач и ловли мяча Поддачи мяча, учебная игра	1	27.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
13.	Техника владения мячом: Подача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук.	1	29.09		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
14.	Броски с разных дистанций. Осаливание в движении после передачи партнера с разных дистанций. Соревнования по русской лапте.	1	30.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности

15.	Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке. Бросок мяча с места на точность, с разворотом.	1	04.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16.	«Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»). Бег равномерный. Неполная перебежка 10-20 м в нападении.	1	06.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17.	Бег переменный, с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Неполная перебежка 30-45 м в нападении. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания.	1	07.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18.	Соревнования по русской лапте. Правила соревнований.	1	11.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры – футбол. ( 6 уроков)</b>					
19.	Футбол, основные правила игры. Изучение Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1	13.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стоп и подъема. Подвижные игры	1	14.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по катящему мячу, остановки мяча. Игры «Квадраты», «Выбивной»	1	18.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
22.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Игры.	1	20.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов.

23.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1	21.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры Зачетный урок по теме «Футбол».	1	25.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
<b>Гимнастика (18 уроков).</b>					
25.	Гимнастика – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1	27.10		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
26.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика. Строевой шаг, размыкание, смыкание Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры	1	28.10		Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
27.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед, назад (обучение) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1	10.11		Различают строевые приемы команды.
28.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) – обучение Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1	11.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.

29.	Упражнения со скакалкой. Соревнования – прыжки через скакалку за 1 минуту (5-7 классы), Подвижные игры «Бой петухов»	1	15.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.
30.	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторении висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1	17.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31.	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Изучение Стойка на голове (м), мост из положения, стоя (д) Закрепление акробатической комбинации. Висы согнувшись, прогнувшись, смешенные висы. Подвижные игры.	1	18.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
32.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры.	1	22.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
33.	Физическое качество – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе лежа на результат. Подвижные игры.	1	24.11		Описывают технику данных упражнений.
34.	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1	25.11		Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
35.	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки. Развитие прыгучести, силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1	01.12		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

36.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Усвоение упражнений на брусьях. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1	02.12		Описывают технику акробатических упражнений.
37.	Здоровье и здоровый образ жизни. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Подвижные игры	1	08.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
38.	Режим дня. Усвоение опорных прыжков (ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	09.12		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
39.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) Подвижные игры	1	13.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
40.	Личная гигиена. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	15.12		Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
41.	Рациональное питание. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Лазания и перелезания через гимн. скамейку.	1	16.12		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
42.	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	20.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей.

**Лыжная подготовка (18 уроков). Игры (3 урока) вариативная часть**

43.	Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1	22.12		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
44.	Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	23.12		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
45.	Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1	26.12		Выполняют контрольные упражнения.
46.	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	12.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1	13.01		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
48.	Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. беговые эстафеты на лыжах.	1	17.01		Выполняют контрольные упражнения
49.	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	19.01		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
50.	Техника передвижений на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного	1	20.01		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем

	двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»				организма и для развития физических способностей.
51.	Техника передвижений на лыжах Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1	24.01		Соблюдают технику безопасности.
52.	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	26.01		Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
53.	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	27.01		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
54.	Режим труда и отдыха. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», «Снежки», беговые эстафеты на лыжах.	1	31.01		Соблюдают технику безопасности.
55.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	02.02		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	03.02		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
57.	Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Соревнования по мини-футболу	1	07.02		Соблюдают технику безопасности

58.	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	09.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
59.	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	10.02		Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
60.	Подвижные игры. Упражнения для развития ловкости. Соревнования по пионерболу	1	14.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
61.	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1	16.02		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62.	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1	17.02		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
63.	Подвижные игры, упражнения для развития ловкости, быстроты. Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок»	1	21.02		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ) 24 урока</b>					
64.	Разучивание остановки двумя шагами и прыжком. Поворотов с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

65.	Закрепление остановки двумя шагами и прыжком. Поворотов с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
66.	Игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
67.	Разучивание ведения мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли). Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68.	Закрепление ведения мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли). Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69.	Игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.
70.	Разучивание вырывания и выбивания мяча. Броски с максимального расстояния до корзины 3.60 м. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71.	Закрепление вырывания и выбивания мяча. Броски с максимального расстояния до корзины 3.60 м. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.

72.	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73.	Разучивание стойки игрока. Перемещение в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
74.	Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
75.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76.	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77.	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

79.	Разучивание передачи мяча над собой, передача мяча в парах. Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
80.	Закрепление передачи мяча над собой, передача мяча в парах. Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
81.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
82.	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты.	1			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
83.	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85.	Разучивание передачи мяча после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
86.	Закрепление передачи мяча после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Легкая атлетика (10 уроков), Русская лапта (5 уроков) вариативная часть</b>					
88.	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1	28.04		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
89.	Основные правила бега на различные дистанции. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1	02.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
90.	Игра в лапту. Правила игры	1	04.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
91.	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1	05.05		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
92.	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игры.	1	11.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
93.	Русская лапта. Правила соревнований	1	12.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
94.	Совершенствование техники высокого старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	16.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

95.	Совершенствование техники бега на 60 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	18.05		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
96.	Русская лапта. Правила соревнований.	1	19.05		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки
97.	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1	23.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
98.	Техника бега по дистанции 2000 м. без учета времени. Подвижные игры.	1	25.05		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Русская лапта. Правила соревнований	1	26.05		Соблюдают правила безопасности
100.	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника тройного прыжка. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
101.	Совершенствование эстафетного бега и тройного прыжка. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
102.	Русская лапта. Игры с мячом. Подведение итогов года.	1			Соблюдают правила безопасности

6 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (11 уроков)</b>					
1.	Основы истории возникновения и развития физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1	01.09		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2.	Осанка, признаки правильной и неправильной осанки. Обучение Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1	02.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование высокого, низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	06.09		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
4.	Метание мяча. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта.	1	08.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5.	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты. КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги» . Игра в лапту.	1	09.09		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения., выбирают индивидуальный режим.

6.	Физическое качество – сила. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игра в лапту	1	13.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Физическое качество – прыгучесть. Техника прыжков. Упражнения для развития прыгучести. КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры.	1	15.09		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
8.	Эстафетный бег. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры.	1	16.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
9.	Физическое самовоспитание. Развитие выносливости. Техника длительного бега 10 минут Полоса с препятствиями, беговые эстафеты, подвижные игры, лапта	1	20.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10.	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости КУ - 2000м (без учета времени), бег 1500м на результат, игры.	1	22.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
11.	Зачетный урок по разделу «Легкая атлетика». Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1	23.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Русская лапта (7 уроков)</b>					
12.	История, правила игры, техника ударов, подач и ловли мяча Подачи мяча, учебная игра	1	27.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
13.	Техника владения мячом: Подача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук.	1	29.09		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
14.	Броски с разных дистанций. Осаливание в движении после передачи партнера с разных дистанций. Соревнования по русской лапте.	1	30.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности

15.	Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке. Бросок мяча с места на точность, с разворотом.	1	04.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16.	«Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»). Бег равномерный. Неполная перебежка 10-20 м в нападении.	1	06.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17.	Бег переменный, с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Неполная перебежка 30-45 м в нападении. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания.	1	07.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18.	Соревнования по русской лапте. Правила соревнований.	1	11.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры – футбол. ( 6 уроков)</b>					
19.	Футбол, основные правила игры. Изучение Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1	13.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стоп и подъема. Подвижные игры	1	14.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ударов по катящему мячу, остановки мяча. Игры «Квадраты», «Выбивной»	1	18.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
22.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Игры.	1	20.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов.

23.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1	21.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры Зачетный урок по теме «Футбол».	1	25.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
<b>Гимнастика (18 уроков).</b>					
25.	Гимнастика – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1	27.10		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
26.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика. Строевой шаг, размыкание, смыкание Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры	1	28.10		Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
27.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед, назад (обучение) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1	10.11		Различают строевые приемы команды.
28.	Техника выполнения гимнастических упражнений – акробатика Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) – обучение Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1	11.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.

29.	Упражнения со скакалкой. Соревнования – прыжки через скакалку за 1 минуту (5-7 классы), Подвижные игры «Бой петухов»	1	15.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.
30.	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторении висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1	17.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31.	Техника выполнения гимнастических упражнений – висы и упоры. Изучение Стойка на голове (м), мост из положения, стоя (д) Закрепление акробатической комбинации. Висы согнувшись, прогнувшись, смешенные висы. Подвижные игры.	1	18.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
32.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры.	1	22.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
33.	Физическое качество – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе лежа на результат. Подвижные игры.	1	24.11		Описывают технику данных упражнений.
34.	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1	25.11		Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
35.	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки. Развитие прыгучести, силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1	01.12		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

36.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Усвоение упражнений на брусьях. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1	02.12		Описывают технику акробатических упражнений.
37.	Здоровье и здоровый образ жизни. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Подвижные игры	1	08.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
38.	Режим дня. Усвоение опорных прыжков (ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	09.12		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
39.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) Подвижные игры	1	13.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
40.	Личная гигиена. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	15.12		Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
41.	Рациональное питание. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Лазания и перелезания через гимн. скамейку.	1	16.12		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
42.	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	20.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей.

**Лыжная подготовка (18 уроков). Игры (3 урока) вариативная часть**

43.	Лыжная подготовка – основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1	22.12		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
44.	Лыжная подготовка – основное понятие. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	23.12		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
45.	Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1	27.12		Выполняют контрольные упражнения.
46.	Основные правила соревнований. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	12.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1	13.01		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
48.	Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. беговые эстафеты на лыжах.	1	17.01		Выполняют контрольные упражнения
49.	Техника передвижений на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	19.01		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
50.	Техника передвижений на лыжах Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного	1	20.01		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем

	двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»				организма и для развития физических способностей.
51.	Техника передвижений на лыжах Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты	1	24.01		Соблюдают технику безопасности.
52.	Вода и питьевой режим. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	26.01		Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
53.	Закаливание, средства закаливания. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	27.01		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
54.	Режим труда и отдыха. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», «Снежки», беговые эстафеты на лыжах.	1	31.01		Соблюдают технику безопасности.
55.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	02.02		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	03.02		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
57.	Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Соревнования по мини-футболу	1	07.02		Соблюдают технику безопасности

58.	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	09.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
59.	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	10.02		Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
60.	Подвижные игры. Упражнения для развития ловкости. Соревнования по пионерболу	1	14.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
61.	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1	16.02		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62.	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1	17.02		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
63.	Подвижные игры, упражнения для развития ловкости, быстроты. Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок»	1	21.02		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ) 24 урока</b>					
64.	Разучивание остановки двумя шагами и прыжком. Поворотов с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

65.	Закрепление остановки двумя шагами и прыжком. Поворотов с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
66.	Игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
67.	Разучивание ведения мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли). Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68.	Закрепление ведения мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли). Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69.	Игра по упрощённым правилам. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.
70.	Разучивание вырывания и выбивания мяча. Броски с максимального расстояния до корзины 3.60 м. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71.	Закрепление вырывания и выбивания мяча. Броски с максимального расстояния до корзины 3.60 м. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.

72.	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73.	Разучивание стойки игрока. Перемещение в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
74.	Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
75.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76.	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77.	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

79.	Разучивание передачи мяча над собой, передача мяча в парах. Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
80.	Закрепление передачи мяча над собой, передача мяча в парах. Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
81.	Игра пионербол. Подвижные игры.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
82.	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты.	1			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
83.	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85.	Разучивание передачи мяча после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
86.	Закрепление передачи мяча после перемещения вперед. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Легкая атлетика (10 уроков), Русская лапта (5 уроков) вариативная часть</b>					
88.	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1	28.04		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
89.	Основные правила бега на различные дистанции. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1	02.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
90.	Игра в лапту. Правила игры	1	04.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
91.	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1	05.05		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
92.	Основные правила соревнований во время метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игры.	1	11.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
93.	Русская лапта. Правила соревнований	1	12.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
94.	Совершенствование техники высокого старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	16.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

95.	Совершенствование техники бега на 60 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	18.05		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
96.	Русская лапта. Правила соревнований.	1	19.05		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки
97.	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1	23.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
98.	Техника бега по дистанции 1500 м. на результат. Подвижные игры.	1	25.05		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Русская лапта. Правила соревнований	1	26.05		Соблюдают правила безопасности
100.	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника тройного прыжка. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
101.	Совершенствование эстафетного бега и тройного прыжка. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
102.	Русская лапта. Игры с мячом. Подведение итогов года.	1			Соблюдают правила безопасности

7 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (11 уроков)</b>					
1.	Легкая атлетика, основное понятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1	01.09		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закрепление Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1	02.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Игра в лапту, футбол	1	06.09		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
4.	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта, футбол	1	08.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5.	Физическое качество – быстрота. Упражнения для развития быстроты. КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Игра в лапту.	1	09.09		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения., выбирают индивидуальный режим.

6.	Техника метания мяча. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игра в лапту	1	13.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры.	1	15.09		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
8.	Эстафетный бег. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры.	1	16.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
9.	Бег на различные дистанции, основные понятия. Развитие выносливости. Техника длительного бега 12 минут. Полоса с препятствиями, беговые эстафеты, подвижные игры, лапта	1	20.09		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10.	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости КУ - Бег 1500м на результат, игра в футбол	1	22.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
11.	Зачетный урок по разделу «Легкая атлетика». Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1	23.09		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Русская лапта (7 уроков)</b>					
12.	История, правила игры, совершенствование техники ударов, подач и ловли мяча Подачи мяча, учебная игра	1	27.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
13.	Совершенствование техники владения мячом: Подача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук.	1	29.09		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
14.	Совершенствование бросков с разных дистанций. Осаливание в движении после передачи партнера с разных	1	30.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений,

	дистанций. Соревнования по русской лапте.				соблюдают правила безопасности
15.	Совершенствование ловли мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке. Бросок мяча с места на точность, с разворотом.	1	04.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16.	«Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»). Бег равномерный. Неполная перебежка 10-20 м в нападении.	1	06.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17.	Совершенствование бега переменного, с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Неполная перебежка 30-45 м в нападении. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания.	1	07.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18.	Соревнования по русской лапте. Правила соревнований.	1	11.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры – футбол. ( 6 уроков)</b>					
19.	Футбол, основные правила игры. Совершенствование. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1	13.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стоп и подъема. Подвижные игры	1	14.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21.	Основные приемы игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по катящему мячу, остановки мяча. Игры «Квадраты», «Выбивной»	1	18.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.

22.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча, отбор мяча. Игры.	1	20.10		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов.
23.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола.	1	21.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24.	Контрольные упражнения для игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры Зачетный урок по теме «Футбол».	1	25.10		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
<b>Гимнастика (18 уроков).</b>					
25.	Гимнастика, основное понятие. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1	27.10		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
26.	Физическое качество – гибкость. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Закрепление Выполнение строевых команд. Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры	1	28.10		Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
27.	Акробатика, основное понятие. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (закрепление) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1	10.11		Различают строевые приемы команды.
28.	Техника кувырка вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) – закрепление Закрепление комбинации на бревне.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1	11.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.

29.	Техника выполнения упражнений «мост»(д), стойка на голове (м). Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторении висов и упоров на брусках. Подвижные игры.	1	15.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений.
30.	Техника выполнения упражнений «мост»(д), стойка на голове (м). Закрепление. Стойка на голове (м), мост из положения, стоя (д) Закрепление акробатической комбинации. Висы согнувшись, прогнувшись, смещенные висы. Подвижные игры.	1	17.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31.	Техника выполнения висов и упоров. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусках. Подтягивание в висе лежа на результат. Подвижные игры.	1	18.11		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
32.	Техника выполнения висов и упоров Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусках. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1	22.11		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
33.	Техника выполнения опорных прыжков. Развитие прыгучести, силы. Усвоение упражнений на брусках, совершенствование упражнений на брусках. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1	24.11		Описывают технику данных упражнений.
34.	Техника выполнения опорных прыжков. Усвоение упражнений на брусках. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры.	1	25.11		Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
35.	Режим дня, основное понятие. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести Подвижные игры	1	01.12		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

36.	Личная гигиена. Усвоение опорных прыжков( ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	02.12		Описывают технику акробатических упражнений.
37.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры	1	08.12		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
38.	Рациональное питание. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	09.12		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
39.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры	1	13.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
40.	Личная гигиена. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания через гимн. скамейку. Подвижные игры	1	15.12		Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
41.	Вода и питьевой режим. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Лазания и перелезания через гимн. скамейку .	1	16.12		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
42.	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	20.12		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей.

**Лыжная подготовка (18 уроков). Игры (3 урока) вариативная часть**

43.	Лыжная подготовка, основное понятие, одежда и обувь. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход.	1	22.12		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
44.	Техника передвижения на лыжах. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	23.12		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
45.	Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1	27.12		Выполняют контрольные упражнения.
46.	Техника попеременного двухшажного хода. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1	12.01		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47.	Техника одновременного двухшажного хода. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах.	1	13.01		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
48.	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	17.01		Выполняют контрольные упражнения
49.	Техника спуска. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	19.01		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

50.	Техника подъема «елочкой» Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой» Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	20.01		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
51.	Техника поворотов и торможения. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	24.01		Соблюдают технику безопасности.
52.	Повторение техники ходов. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	26.01		Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
53.	Закаливание, основное понятие. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»	1	27.01		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
54.	Режим труда и отдыха. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	31.01		Соблюдают технику безопасности.
55.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск с горы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	02.02		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56.	Вредные привычки. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск	1	03.02		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,

	сгоры.Подъем «полуелочкой» Преодоление дистанции 1-2 км. Эстафеты на лыжах. Игра «Салки на лыжах»				соблюдают правила безопасности.
57.	Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Соревнования по мини-футболу	1	07.02		Соблюдают технику безопасности
58.	Самоконтроль. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	09.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
59.	Первая помощь при травмах. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах. Игра «С горки на горку»	1	10.02		Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
60.	Подвижные игры. Упражнения для развития ловкости. Соревнования по пионерболу	1	14.02		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
61.	Физическое качество – выносливость. Совершенствование одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Спуск сгоры. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», поворот упором. Преодоление дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.Игра «С горки на горку».	1	16.02		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62.	Зачетный урок по разделу «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1-3 км. Эстафеты на лыжах.	1	17.02		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
63.	Подвижные игры, упражнения для развития ловкости, быстроты. Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок»	1	21.02		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

<b>Элементы единоборств(6 уроков)</b>					
64.	Виды единоборств. Техника безопасности во время занятий. Гигиена борца.	1	24.02		Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
65.	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры.	1	27.02		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
66.	Совершенствование элементами единоборств. Подвижные игры.	1	28.02		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
67.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1	03.03		Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
68.	Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры.	1	06.03		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
69.	Совершенствование элементов единоборств. Подвижные игры.	1	07.03		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ) 21 урок</b>					
70.	Совершенствование стойки игрока. Перемещение остановки двумя шагами и прыжком, поворотов с мячом и без мяча. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
71.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72.	Двухсторонняя игра с применением позиционного нападения.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
73.	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча ближней дистанции. Учебная игра. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

74.	Совершенствование техники бросков со средней дистанции. Учебная игра. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75.	Двухсторонняя игра с применением позиционного нападения. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76.	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
77.	Совершенствование техники дальнего броска. Учебная игра. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78.	Двухсторонняя игра с применением позиционного нападения. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.
79.	Закрепление техники перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
80.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Подвижные игры.	1			Овладевают основными приёмами игры в волейбол
81.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

82.	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83.	Совершенствование передачи мяча над собой в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85.	Разучивание передачи мяча сверху, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
86.	Закрепление передачи мяча сверху, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
87.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
88.	Разучивание отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
89.	Разучивание нижней прямой подачи мяча и приемы подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

90.	Закрепление нижней прямой подачи мяча и приемы подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Легкая атлетика (10 уроков), Русская лапта (2 уроков) вариативная часть</b>					
91.	Повторный инструктаж по ТБ. Техника бега на различные дистанции. Совершенствование высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижные игры, игра в лапту.	1	28.04		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
92.	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1	02.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
93.	Техника прыжков в длину. Развитие быстроты, силы. Совершенствование метания мяча, Закрепление прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры, игра в лапту.	1	05.05		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
94.	Техника метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести. Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Игры с мячами	1	11.05		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
95.	Совершенствование техники высокого старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	16.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96.	Совершенствование техники бега на 60 м. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1	18.05		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
97.	Физическое качество – быстрота. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	23.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	Техника длительного бега до 10-12 минут. Эстафеты по лабиринту. Игра в лапту.				беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
98.	Техника бега по дистанции 2000 м на результат. Подвижные игры.	1	25.05		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Русская лапта. Правила соревнований	1	26.05		Соблюдают правила безопасности
100.	Правила соревнований на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Беговые эстафеты, подвижные игры, лапта.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
101.	Совершенствование эстафетного бега и тройного прыжка. Подвижные игры. Народная игра «Русская лапта».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
102.	Русская лапта. Игры с мячом. Подведение итогов года.	1			Соблюдают правила безопасности

## 8 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (11 уроков), Русская лапта, футбол (4 урока) вариативная часть</b>					
1.	Физическая культура, основное понятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Значение легкой атлетики, история. Совершенствование Равномерный бег 500метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Техника высокого и низкого старта. КУ - прыжки в длину с места на результат, игра в лапту.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3.	Русская лапта, правила игры, соревнований.	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4.	Основные правила соревнований по легкой атлетики. Совершенствование низкого старта. КУ - бег 30м. Разучивание техники метания мяча на дальность. Игра в лапту, футбол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5.	Овладение двигательными действиями. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Разучивание прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, лапта, футбол	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

6.	Игра в русскую лапту.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7.	Техника высокого и низкого старта. Упражнения для развития быстроты КУ - бег 60м на результат. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой. Футбол	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8.	Физическое развитие подростка. Упражнения для развития силы. КУ - метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Лапта	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9.	Подвижные игры. Игра в русскую лапту.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
10.	Техника прыжков в длину. Упражнения для развития прыгучести . КУ - прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Футбол	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11.	Техника метания мяча. Упражнения для развития выносливости. КУ - Бег 500м (д), 800м (м)на результат. Совершенствование эстафетного бега. Лапта.	1			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
12.	Соревнования по русской лапте, по футболу	1			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
13.	Развитие двигательных способностей. Развитие выносливости. Техника длительного бега	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

	12-15 минут Совершенствование эстафетного бега. Полоса с препятствиями. Игра в футбол, лапта.				
14.	Физическое качество – выносливость. Развитие выносливости, КУ - бег 2000м на результат, игры	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
15.	Зачетный урок по теме «Легкая атлетика» Соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Спортивные игры – футбол, баскетбол. (7 уроков) Игры- (2 урока))вариативная часть</b>					
16.	Значение игры в футбол, история. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Подвижные игры, игра в футбол	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
17.	Основные правила игры в футбол. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ударов по катящемуся мячу различными частями стоп и подъема. Игра в футбол, лапта.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
18.	Русская лапта, правила игры, соревнований.	1			Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
19.	Техника передвижений с мячом. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование остановок мяча стопой, подошвой, остановка опускающего мяча. Игры с мячом	1			Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
20.	Техника ударов по катящему мячу. Развитие ловкости, быстроты Совершенствование пройденных элементов. Игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
21.	Русская лапта, правила игры, соревнований.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
22.	Техника вбрасывания мяча. Развитие ловкости, быстроты, выносливости. Совершенствование игры в футбол. Подвижные игры	1			Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей

23.	Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Игра с элементами баскетбола	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
24.	Зачетный урок по теме «Спортивные игры – футбол, баскетбол». Подвижные игры с элементами футбола: «Борьба за мяч», «Квадраты», «Мяч капитану»	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Гимнастика (18 уроков)</b>					
25.	Значение гимнастики, история. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры мячами.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
26.	Основные правила соревнований по гимнастике. Перестроения из колонны по 2,3,4 Совершенствование упражнений в равновесии (расхождение 2-м на бревне, скамейке) Подвижные игры	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
27.	Техника строевых упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (закрепление) Разучивание комбинации на бревне из пройденных упражнений. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову на результат за 30 секунд Подвижные игры.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
28	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лоп-х (м), назад полушгат (д) – совершенствование Закрепление комбинации на бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Совершенствование прыжков через скакалку. Подвижные игры.	1			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
29	Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Усвоение комбинации на бревне. Повторение висов и упоров на брусьях. Подвижные игры.	1			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

30.	Техника висов и упоров. Совершенствование Стойка на голове (м), мост из положения стоя (д) Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор 2-мя. Беговые эстафеты	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
31	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности)Подвижные игры.	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
32.	Техника висов и упоров. Упражнения для развития гибкости. Совершенствование акробатической комбинации. Закрепление упражнений на брусьях. Подтягивание в висе и в упоре лежа на результат. Игры.	1			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
33.	Физическое упражнение – гибкость. Упражнения для развития гибкости. Усвоение акробатической комбинации на результат. Совершенствование упражнений на брусьях. Разучивание опорных прыжков. Подвижные игры.	1			Используют данные упражнения для развития гибкости
34.	Физическое качество – сила. Развитие силы. Усвоение упражнений на брусьях, совершенствование упражнений на брусьях. Закрепление опорных прыжков. Упражнения для развития гибкости Подвижные игры.	1			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
35.	Техника опорных прыжков. Усвоение комбинации на брусьях. Совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для развития силы, гибкости. Подвижные игры	1			Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
36.	Соревнования с элементами гимнастики ( на снарядах, вольные упражнения)	1			Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
37.	Утренняя гимнастика, цель. Усвоение опорных прыжков (согнув ноги), совершенствование (ноги врозь). Упражнения для развития	1			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической

	гибкости, силы, прыгучести. Игры				подготовки.
38.	Роль опорно-двигательного аппарата при дыхании. Усвоение опорных прыжков (ноги врозь), Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Подвижные игры	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
39.	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений . Подвижные игры	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
40.	Значение нервной системы. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Наклоны туловища вперед на результат. Игры	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
41.	Психические процессы в обучении. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Прыжки в длину с места на результат. Игры.	1			Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
42.	Зачетный урок по теме «Гимнастика». Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Лыжная подготовка (18 уроков). Игры (3 урока) вариативная часть</b>					
43.	Значение лыжной подготовки, история. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, атлетические единоборства, подвижные игры, оказание первой помощи). Передвижение на лыжах без палок, попеременный двухшажный ход, беговые эстафеты на лыжах.	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44.	Правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Закрепление попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, бесшажные ходы. Эстафеты на лыжах.	1			Соблюдают технику безопасности.

45.	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
46.	Экипировка лыжника. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
47.	Техника одновременного одношажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
48.	Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
49.	Техника конькового хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Соблюдают технику безопасности.
50.	Техника торможения «плугом». Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
51.	Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. «Гонки с выбыванием», беговые эстафеты на лыжах.	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
52.	Техника поворота «плугом». Совершенствование одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Подъем «елочкой». Преодоление расстояния до 1 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»	1			Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
53	Физическое качество – выносливость.	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов,

	Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение, поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием». «Салки»				осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54.	Закрепление одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. «Гонки с выбыванием», «Снежки», беговые эстафеты	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
55.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
56.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Преодоление расстояния до 2-3 км. Игра «Гонка с преследованием».	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
57.	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Соревнования по волейболу	1			Соблюдают технику безопасности.
58.	Основы обучения двигательным действиям. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
59.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

60.	Упражнения для развития быстроты, выносливости. Соревнования по мини-футболу	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
61.	Предупреждение травматизма. Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск с горы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Преодоление расстояния до 2-5 км. Игра «Биатлон»	1			Соблюдают технику безопасности.
62.	Совершенствование физических способностей. Прохождение дистанции 2-5 км. Эстафеты на лыжах. Зачетный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
63.	Соревнования по броскам мяча в кольцо «Меткий стрелок»	1			Соблюдают технику безопасности.
<b>Элементы единоборств (9 уроков)</b>					
64.	Виды единоборств. Техника безопасности во время занятий. Гигиена борца.	1			Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
65.	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
66.	Совершенствование элементов единоборств. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
67.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
68.	Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
69.	Совершенствование элементов единоборств. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
70.	Силовые упражнения единоборств в парах. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития силовых способностей
71.	Силовые упражнения единоборств в парах. Подвижные игры.	1			Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

72.	Зачетный урок по теме «Элементы единоборств». Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики».	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 17 уроков Игры (3 урока) вариативная часть</b>					
73.	Значение и история игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, игры с мячом.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
74.	Основные правила проведения соревнований. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча, 2-мя руками с отскоком от пола. Игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75.	Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Игра с элементами баскетбола	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76.	Закрепление передачи мяча в движении. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска на точность. Народные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78.	Закрепление бросков со средней дистанции. Учебная игра.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
79.	Совершенствование бросков со средней дистанции. Подвижные игры.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

80.	Совершенствование стойки игрока. Перемещение остановки двумя шагами и прыжком, поворотов с мячом и без мяча. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники. Подвижные игры	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
81.	Закрепление техники перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
82.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Подвижные игры.	1			Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84.	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85.	Совершенствование передачи мяча над собой в движении. Подвижные игры. Эстафеты.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87.	Разучивание передачи мяча сверху, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
88.	Закрепление передачи мяча сверху, нападающий удар. Игра				Выполняют правила игры, учатся уважительно

	по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.				относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
89.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.				Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
90.	Разучивание отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.				Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
91.	Разучивание нижней прямой подачи мяча и приемы подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.				Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
92.	Закрепление нижней прямой подачи мяча и приемы подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.				Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Легкая атлетика (10 уроков)</b>					
93.	Техника низкого старта. Совершенствование низкого старта. Прыжки в длину с места на результат. Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94.	Физическое качество – сила. ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине. Закрепление техники метания мяча. Закрепление прыжков в длину с разбега. Подвижные игры, игра в лапту.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
95.	Техника метания мяча. Совершенствование метания мяча, совершенствование прыжков в длину, полоса с препятствиями по прямой..	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
96.	Техника прыжков. Развитие быстроты, выносливости.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	Метание мяча на результат. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. Игры с мячами.				совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
97	История возникновения и развития физической культуры. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат. Техника длительного бега до 12-15 минут. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность и бега на короткие дистанции 60 м.	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99.	Разучивание тройного прыжка в длину с короткого разбега. Эстафеты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
100.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Развитие выносливости. Бег 500м (д), 800м (м) на результат. Эстафетный бег. Игры с мячами, лапта.	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
101.	Совершенствование техники бега на 2000 м. Подвижные игры.	1			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности
102.	Совершенствование техники тройного прыжка в длину с разбега. Народная игра «Лапта».	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.







