

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» п. Визябож**

Согласовано
заместитель
директора по УВР

Старик
Дата 31.08.2015 г.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ» п. Визябож
Козлова Г.А.

Приказ № 50.0 от 31.08.2015 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
на уровне основного общего образования**

Срок реализации - 5 лет

Классы - 5 – 9

Программу составил:

Симпелев И.В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413; примерной программы основного общего образования; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Целью изучения физической культуры на ступени основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место предмета в учебном плане

Для реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура» в учебном плане МОУ «ООШ» п. Визябож выделено 510 часов: по 3 часа в неделю - в 5-9 классах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

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

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

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физ. культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

п/ №	содержание	Кол-во часов	5	6	7	8	9
			класс	класс	класс	класс	класс
1	Основы знаний		В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	105	21	21	21	21	21
3	Спортивные игры	150	30	30	30	30	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	105	21	21	21	21	21

5	Лыжная подготовка	140	28	28	28	28	28
6	Плавание	10	2	2	2	2	2
	Всего часов:	510	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс (102ч)

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика(15 часов)	
ТБ на уроках ФК Культурно-исторические основы. Вводный инструктаж. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками».	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
Социально-психологические основы Естественные основы. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Высокий старт. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
Тесты: отжимание, вис, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения стоя, поднимание туловища за 30сек. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)
Круговые эстафеты. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Круговые эстафеты. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта

лебеди».	
Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые»	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Демонстрировать технику в целом.
Метание мяча (150 грамм) с 2-3 шагов. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры»	Уметь: прыгать в длину с разбега. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность.
Метание мяча (150 грамм) с 2-3 шагов. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Медленный бег (без учета времени) до 10мин. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. Осуществлять темповой бег (с хронометрированием по отрезкам 1000м)
«Веселые старты». ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции в переменном беге на 10 минут. Уметь: бегать на время 1000м
Бег 1000 метров на время. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	Уметь: бегать на время 1000м. Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
Спортивные игры(10 часов)	
Техника безопасности по спортивным играм. Краткая история. Передвижения в различных стойках. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком после ведения.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча.
Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Повороты на месте переступанием. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком после ведения.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Передача мяча в парах. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Ведение мяча по прямой. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя

остановки прыжком. Учебная игра.	игроками «отдай мяч и выйди».
Стойки и передвижения, повороты, остановки. Волейбол	Знать правила Т/Б по волейболу. Выполнять стойки и передвижения. Выполнять правильно технические действия.
Прием и передача мяча в парах, в парах через сетку. Передачи мяча по кругу.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия.
Нижняя подача мяча. Передачи в парах через сетку.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Выполнять правильно технические действия.
Игра «Мяч капитану». Бросок мяча после ведения.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Выполнять правильно технические действия.
Учебная игра 3*3. Сочетание пройденных элементов	Выполнять правильно технические действия. Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
Гимнастика(21 часов)	
ТБ на уроках гимнастики. Естественные основы Культурно-исторические основы. Социально – психологические основы. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Описывать и демонстрировать технику кувырка вперед в стойку на лопатках. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Акробатика кувырок вперед (2-3 слитно), кувырок назад (2-3 слитно). Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.
Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Перекат в упор присев. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперёд и мост из положения лежа.
«Мост». Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Комбинация из разученных элементов. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Опорный прыжок, «согнув ноги» через гимнастический «козел». Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.

скоростно-силовых способностей	
Опорный прыжок, «согнув ноги» через гимнастический «козел». Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Выполнять опорный прыжок на результат.
Упражнения на гимнастическом бревне Ходьба с различной амплитудой движений. Ходьба с взмахом ног и поворотам на носках Танцевальные шаги (полька)	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Соскок с бревна прогнувшись Ходьба с поворотам на носках. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Повторение разученных элементов. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Четко выполнять организующие команды и приемы. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
Комбинация на бревне. Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Упражнения на низкой перекладине. Из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, спад назад назад вис завесом на двух.	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Лазание по канату в 2 приема. Упражнения в упоре. Равновесия.	Уметь лазать по канату 2-мя способами. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
Эстафеты с гимнастическими скакалками. ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Эстафеты с элементами акробатики. ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Игра	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила

«Три движения».	техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Эстафеты с гимнастическими обручами. ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Подтягивание из вися (6 – 4 – 3 р) (15-10-8) из вися лежа (девочки Полоса препятствий. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение».	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь подтягиваться с прямым хватом.
Лыжная подготовка(28 часов)+Баскетбол	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Правила подбора инвентаря. Попеременный двухшажный.	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног
Культурно-исторические основы Социально-психологич. основы. Подбор инвентаря. Просмотр трассы. Одновременный безшажный ходы.	Уметь: выполнять Одновременный безшажный ходы. Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге).
Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.
Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы.	Уметь: выполнять лыжные ходы. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов
Подъем елочкой. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Уметь: выполнять лыжные ходы. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.
Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Уметь: выполнять лыжные ходы. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Торможение «плугом». Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: выполнять лыжные ходы. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Торможение «плугом». Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: выполнять лыжные ходы. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Выполнять на оценку технику торможения плугом.
Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием, упор торможением	Уметь: выполнять лыжные ходы. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.

«плугом»	Выполнять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности
Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку».	Уметь: выполнять лыжные хода. Выполнять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Преодоление препятствий произвольным способом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом»	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.
Преодоление препятствий произвольным способом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом»	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов
Прохождение дистанции до 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти дистанцию со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.
Прохождение дистанции до 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости..	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти дистанцию со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.
Лыжные гонки на 1 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. Дистанция со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Пройти 1 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.
Игры на лыжах Встречная эстафета без палок. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь играть в игры на лыжах. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Игры на лыжах Встречная эстафета без палок. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь играть в игры на лыжах. Демонстрировать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Игры на лыжах Встречная эстафета без палок. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». Подвижные	Демонстрировать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на

игры на свежем воздухе.	скорость. Уметь играть в игры на лыжах. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Круговая эстафета до 150 м. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку».	Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Коньковый ход(знакомство). Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием конькового хода
Коньковый ход(знакомство). Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием конькового хода
Прохождение дистанции 4км. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Прохождение дистанции 4км. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Баскетбол Ведение мяча правой и левой рукой. Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Броски в кольцо с места. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
Броски в кольцо с места Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Передача мяча в парах. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

<p>Передача мяча в парах. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>
<p>Ведение с изменением направления. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему»</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>
<p>Ведение с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Официальные баскетбольные правила</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>
<p>Учебная игра 3* 3. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Сочетать приемы: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать с игроками «отдай мяч и выйди».</p>
<p>Легкая атлетика+ Баскетбол(28часов)</p>	
<p>Основы знаний Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Правила поведения при купании в реке. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).</p>	<p>Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>
<p>Легкая атлетика Прыжок в высоту «перешагиванием». Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения</p>
<p>Легкая атлетика Прыжок в высоту «перешагиванием». Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Прыжок в высоту «перешагиванием». Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). ОРУ. Прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>

Прыжок в высоту «перешагиванием». Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). ОРУ. Прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
Челночный бег 3* 10 м, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках
Бег 30м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)
Бег 60 м со старта с опорой на 1 руку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
Прыжки в длину с места. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.
Метание мяча с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.
Метание мяча с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Демонстрировать технику в целом. Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.
Круговые эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции,	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Кросс 1500 м по пересеченной местности, ОРУ развитие	Уметь: бегать в равномерн. темпе (до 20 мин). Уметь демонстрировать физические кондиции

выносливости.	(скоростную выносливость).
Кросс 1500 м по пересеченной местности, развитие выносливости. ОРУ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
Подвижные игры на улице. Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
Баскетбол, подвижные игры Стойка игрока, передвижение по площадке. ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
Стойка игрока, передвижен. по площадке. ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Эстафета баскетболистов. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в минибаскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
Ловля и передача мяча с перемещением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
Бросок мяча в кольцо 1 рукой с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места
Игра «Перестрелка». Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь: играть по упрощенным правилам
	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
Учебная игра. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол

Тематическое планирование 6 класс (102ч)

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика(12часов)	
Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Содержание нового комплекса ОРУ	Знать: правила ТБ. Уметь: пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
Старт с опорой на одну руку. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Низкий старт. Бег 30 метров. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
Полоса препятствий с элементами туризма. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Круговая эстафета. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Низкий старт. Прыжки в длину с места. (Контрольный тест). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/а упражнений на здоровье. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Высокий старт. Эстафета с преодолением препятствий. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Бег 60 метров с низкого старта. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Тесты: отжимание, вис, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30сек. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)
Бег 1000 м. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции в переменном беге на 10 минут. Уметь: бегать на время 1000м
Прыжки в длину с разбега. Прыжки в	Уметь: прыгать в длину с разбега. Уметь

длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на дальность.	демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность.
Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Спортивные игры(15 часов)	
Техника безопасности по спортивным играм. Баскетбол, ловля и передача мяча. Краткая история. Передвижения в различных стойках. Ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, ведение мяча шагом и бегом (прямо). Повороты на месте переступанием. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком после ведения.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, ведение мяча шагом и бегом (прямо). Повороты на месте переступанием. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком после ведения.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча по прямой. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Баскетбол, броски мяча по кольцу после ведения Ведение мяча по прямой. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Эстафета с элементами баскетбола, учебная игра 3х3. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча на месте и в движении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Эстафета с элементами баскетбола, учебная игра 3х3. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Баскетбол, ведение мяча, броски в кольцо. Передача мяча в парах. Ведение,	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в

остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом. Учебная игра 3х3.	процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, ведение мяча, броски в кольцо. Учебная игра 3х3. Передача мяча в парах. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, учебная игра 4х4. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча на месте и в движении. Подтягивание.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Уметь играть в баскетбол с упрощенными правилами.
Баскетбол, учебная игра 4х4. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча на месте и в движении. Подтягивание	Уметь играть в баскетбол с упрощенными правилами. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
Игра «Перестрелка». Подтягивание. Развитие скоростной выносливости	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Выполнять правильно технические действия.
Игра «Перестрелка». Развитие скоростной выносливости. Подтягивание. (Контрольный тест)	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Выполнять правильно технические действия.
Гимнастика(21 часов)	
Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Акробатика 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад (2-3 слитно). Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.
2-3 кувырка назад слитно, перекаты. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Мост из положения, стоя – девочки, лежа – мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и «мост» из положения лежа.
Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и мост из положения лежа.
Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Кувырок вперед в стойку на	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных

лопатках. «Мост». Контроль сформированности навыков выполнения физ. упраж.	элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Контроль сформированности навыков выполнения физ. упраж. Комбинация из разученных элементов. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Лазание Лазание по канату в 2 и 3 приема. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Лазание по канату в 2 и 3 приема. (Контрольный тест). Упражнения в упоре. Равновесия. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Уметь лазать по канату 2-мя способами. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
Опорный прыжок Опорный прыжок способом ноги врозь через козла. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
Опорный прыжок способом ноги врозь через козла. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Выполнять опорный прыжок на результат.
Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из разученных элементов. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, «Мост», кувырок назад. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Перекладина Подъем переворотом махом одной ноги. (Перекладина). Из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, спад назад вис завесом на двух.	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Подъем переворотом махом одной ноги, (Перекладина). Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Гимнастическое соединение на перекладине. Опускание из упора в вис	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять

лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Бревно. Упражнения на гимнастическом бревне Ходьба с различной амплитудой движений. Ходьба с взмахом ног и поворотам на носках Танцевальные шаги (полька)	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Соскок прогнувшись. Ходьба с поворотам на носках. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Ходьба с поворотами. Повторение разученных элементов. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Четко выполнять организующие команды и приемы. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
Гимнастическое соединение на бревне Комбинация на бревне. Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики). Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Лыжная подготовка(28 часов)	
Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Инструктаж. Правила подбора инвентаря. Попеременный двухшажный.	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног
Ходьба на лыжах 1 км. Подбор инвентаря. Просмотр трассы. Одновременный безшажный ходы.	Уметь: выполнять Одновременный безшажный ходы. Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге).
Ходьба на лыжах 1 км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость.. Пройти дистанцию со средней скоростью по пересеченной местности.
Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Изучить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.
Одновременный одношажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).

<p>Одновременный одношажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с поперемен. на одновременный и наоборот).</p>
<p>Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах.</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой.</p>
<p>Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах.</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой.</p>
<p>Одновременный бесшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Попеременный двухшажный. Способ передвижения на лыжах</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов</p>
<p>Одновременный бесшажный ход. Способ передвижения на лыжах. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Попеременный двухшажный.</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов</p>
<p>Различные способы спусков с горы Спуски. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>
<p>Различные способы спусков с горы Спуски. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км со средней скоростью.</p>	<p>Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью</p>
<p>Различные способы подъема на гору. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км). Развитие скоростных качеств, развитие выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.</p>
<p>Различные способы подъема на гору. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.</p>
<p>Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения. Контроль сформированности навыков выполнения упражнения</p>	<p>Выполнять правильно технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.</p>
<p>Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения. Контроль сформированности навыков выполнения упражнения</p>	<p>Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Выполнять на оценку технику торможения плугом.</p>

Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах 2 км. Подъем елочкой. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.
Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево. Ходьба на лыжах 2 км.	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Лыжные гонки 1 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. Дистанция со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Пройти 1 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.
Лыжные гонки 2 км. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Подвижные игры(8 часов)	
Техника безопасности по волейболу. О.Р.У с гимнастическими скакалками. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Нижняя прямая подача. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках . Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Передачи в парах и над собой. Стойки и	Уметь демонстрировать технику прямого н/у

передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча снизу двумя руками.
Прием мяча сверху, снизу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча снизу двумя руками.
Прием мяча сверху, снизу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Легкая атлетика(25 часов)+Баскетбол	
Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Прыжки в высоту способом перешагивание. Переход через планку. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.
Прыжки в высоту способом перешагивание. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.
Челночный бег 3*10м. Метание мяча (150 грамм) с 2-3 шагов. Медленный бег (без учета времени) до 10мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание мяча (150 грамм) с 2-3 шагов. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Развитие координационных	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

способностей	
Передача мяча со сменой мест. Баскетбол Ведение мяча правой и левой рукой. Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Передача мяча со сменой мест. Ведение с изменением направления. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
Передача мяча со сменой мест. Ведение с изменением направления. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
Баскетбол, передачи мяча в движении парами. Передача мяча в парах. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, передачи мяча в движении парами. Передача мяча в парах. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Баскетбол, передачи мяча в движении парами. Ведение с изменением направления. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
Баскетбол, броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Баскетбол, броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе

	подвижных игр.
Баскетбол, учебная игра 3*3. Правила соревнований по баскетболу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Сочетать приемы: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать с игроками «отдай мяч и выйди».
Баскетбол, учебная игра 3*3. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Сочетать приемы: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после 2 шагов. Взаимодействовать с игроками «отдай мяч и выйди».
Спортивные игры: Мини-футбол. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Стойки футболистов, передвижение на поле. Игра	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Научиться играть в мини-футбол.
Спортивные игры: Мини-футбол. Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	Научиться играть в мини-футбол. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)
Подвижные игры. Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам. Соблюдать ТБ во время игры. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Основные способы плавания: кроль на груди, Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам. Соблюдать ТБ во время игры
Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Бег 60 метров с низкого старта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Бег 30 метров с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
1000 метров. Кроссовый бег. Равномерный бег (до 15 мин). Подвижная игра	Уметь: бегать на время 1000м. Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.

Тематическое планирование

7 класс (102ч)

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
----------------------------------	--

Легкая атлетика(12часов)	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики, Культурно-исторические основы. Содержание нового комплекса ОРУ	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон, линейные эстафеты с этапом до 50 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут
Бег 60 м. с низкого старта. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Челночный бег 3*10 м., эстафеты с различными предметами. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Полоса препятствий с элементами туризма. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на дальность	Уметь: прыгать в длину с разбега. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность.
Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Круговая эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Бег 1000 м. Высокий старт. Эстафета с преодолением препятствий. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м). Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
Кросс 2000 м. (контрольный тест). Бег 1000 метров на время. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения.	Уметь: бегать на время 1000м. Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
Тесты: отжимание, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища за 60 сек.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)
Подвижные игры(14 часов)	

Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу. Баскетбол, ловля и передача мяча. Краткая история. Передвижения в различных стойках. Ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Ведение мяча по прямой и с изменением направления. 14. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Штрафной бросок. Баскетбол, броски мяча по кольцу после ведения Ведение мяча по прямой. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди». Уметь выполнять штрафные броски на оценку.
Передачи мяча в парах в движении. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом. Учебная игра 3х3.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Учебно-тренировочная игра 3*3. Эстафета с элементами баскетбола, учебная игра 3х3. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Учебно-тренировочная игра 4*4. Передача мяча в парах. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Техника приёма мяча снизу. 7. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.

парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Учебно-тренировочная игра. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
Учебно-тренировочная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Гимнастика(21 часов)	
Основы знаний Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
Акробатика Мальчики Кувырок вперед и назад (слитно). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Четко выполнять организующие команды и приемы. Комбинации из разученных элементов.
Акробатика Мальчики Кувырок вперед и назад (слитно). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад . Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения. Два кувырка вперед слитно, «мост».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Длинный кувырок прыжком с места, Стойка на голве и руках(мальчики).Кувырок назад в полушпагат. Упражнение «мост» из положения стоя и переход на одно колено(девочки)	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и «мост» из положения лежа
Длинный кувырок прыжком с места. Стойка на голве и руках(мальчики).Кувырок назад в полушпагат. Упражнение «мост» из положения стоя и переход на одно колено(девочки)	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках, на голове и руках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и «мост» из положения лежа.
Соединение из трёх, четырёх элементов. Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Соединение из трёх, четырёх элементов. Акробатическая комбинация из 3-4	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных

элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост». Контроль сформированности навыков выполнения физ. упраж. Контроль сформированности навыков выполнения физического	элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы.
Два кувырка вперёд слитно. Длинный кувырок вперёд. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперёд и мост из положения лежа.
Соединение из трёх, четырёх элементов. Комбинация из разученных элементов. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Соединение из трёх, четырёх элементов, Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Переключина (низкая), жердь. Мальчики. Переворот в упоре толчком двух ног. Переключина низкая, равновесие (Девочки) Махом одной и толчком другой переворот	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой переключине, девушки – на низкой переключине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Вис на подколенках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги (мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора (девочки)	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой переключине, девушки – на низкой переключине – на результат
Вис на подколенках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги (мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора (девочки)	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой переключине, девушки – на низкой переключине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Соединение из 2-3 элементов. Соединение из 3-4 элементов (девочки). Гимнастическое соединение на переключине. Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой переключине, девушки – на низкой переключине – на результат
Соединение из 2-3 элементов. Гимнастическое соединение на переключине. Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения (мальчики), Соединение из 3-4 элементов (девочки)	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой переключине, девушки – на низкой переключине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком (мальчики). Шаги полки на бревне. Шаги со взмахом ног и хлопками. Соскок с бревна из упора на	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Четко выполнять организующие команды и

колене(девочки)	приемы.
Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком(мальчики). Ходьба с поворотами. Повторение разученных элементов. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Четко выполнять организующие команды и приемы. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
Соединение из 2-3 элементов. Гимнастическое соединение на бревне Комбинация на бревне. Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики). Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Соединение из 2-3 элементов(мальчики).Соединение из 3-4 элементов(девочки). Гимнастическая полоса препятствий. Комбинация из разученных элементов. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, «Мост», кувырок назад.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации
Опорный прыжок. Опорный прыжок Опорный прыжок способом ноги врозь через козла. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
Лазание по канату в 2 приёма. Лазание по канату в 3 приёма. Лазание по канату в 2 и 3 приема. (Контрольный тест). Упражнения в упоре. Равновесия. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.
Лыжная подготовка+ Баскетбол, Волейбол (28 часов)	
Основы знаний Техника безопасности на уроках по лыжам Культурно - исторические основы. Инструктаж. Правила подбора инвентаря. Попеременный двухшажный. Просмотр трассы.	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Лыжная подготовка Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Изучить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Лыжная подготовка Попеременный четырёхшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.

<p>лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p>	<p>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов</p>
<p>Одновременный одношажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).</p>
<p>Одновременный одношажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с поперемен. на одновременный и наоборот).</p>
<p>Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах.</p>	<p>Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой.</p>
<p>Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах.</p>	<p>Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.</p>
<p>Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>
<p>Спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км со средней скоростью.</p>	<p>Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью</p>
<p>Торможение плугом. Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения.</p>	<p>Выполнять правильно технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.</p>
<p>Торможение плугом. Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.</p>	<p>Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Выполнять на оценку технику торможения плугом.</p>
<p>Поворот плугом. Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>
<p>Поворот плугом. Различные способы подъема на гору. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км). Развитие скоростных качеств, развитие выносливости</p>	<p>Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Демонстрировать спуск с поворотами вправо и влево</p>

<p>Спуски с поворотами. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км) Игра «Сороконожка на лыжах». Развитие скоростных качеств, развитие выносливости. Коньковый ход.</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.</p>
<p>Спуски с поворотами. Коньковый ход. Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом</p>
<p>Повторные отрезки 2—3 х 300 м . Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах 2 км. Подъем елочкой. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом».</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.</p>
<p>Повторные отрезки 2—3 х 300 м Игры. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево. Ходьба на лыжах 2 км.</p>	<p>Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>
<p>Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.</p>
<p>Прохождение дистанции до 5 км. Развитие быстроты и выносливости. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.</p>	<p>Развивать скоростную выносливость. Пройти 1 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.</p>
<p>Баскетбол. Техника безопасности по спортивным играм. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>
<p>Ведение мяча в зоне. Штрафной бросок по кольцу. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3).</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Демонстрировать технику штрафного броска в кольца.</p>
<p>Ведение и передача мяча. Действия игрока в защите. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>
<p>Опека игрока в зоне. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.</p>	<p>Выполнять технические действия в игре. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; Взаимодействовать с игроками.</p>

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе игры.
Учебная игра 3х3 и 4х4. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Выполнять технические действия в игре. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; Взаимодействовать с игроками
Волейбол, передача и приём мяча сверху. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. ТБ.	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Передача и приём мяча снизу. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером
Нижняя прямая подача. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Выполнять технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Легкая атлетика+ спорт.игры(26 часов)	
Основы знаний Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением.	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Прыжки в высоту с разбега 5—7 шагов. Переход через планку. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.
Прыжки в высоту с разбега. Переход через планку. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки

Низкий старт с преследованием. Челночный бег 3*10м. Медленный бег (без учета времени) до 10мин.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Демонстрировать технику низкого старта.
Техника безопасности по спортивным играм (баскетбол, волейбол). Ловля и передача мяча. Передвижения в различных стойках.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Баскетбол. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Демонстрировать бросок двумя руками от головы в прыжке. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
Баскетбол. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать с игроками. Демонстрировать бросок штрафной на оценку.
Передачи мяча в парах в движении. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Учебно-тренировочная игра 4*4. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать с игроками «отдай мяч и выйди».
Учебно-тренировочная игра 5*5. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Взаимодействовать с игроками «отдай мяч и выйди». Играть в мини-баскетбол.
Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча снизу двумя руками. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча снизу двумя руками.
Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра.	Выполнять технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Передачи мяча сверху через сетку. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Выполнять технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;

<p>Передачи мяча сверху через сетку. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Выполнять технические действия в игре. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;</p>
<p>Приём мяча снизу после подачи. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
<p>Приём мяча снизу после подачи. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
<p>Учебно-тренировочная игра. Приём мяча после подачи. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
<p>Легкая атлетика. Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</p>
<p>Прыжки в длину с разбега 15—20 шагов. Развитие силовых способностей и прыгучести.</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.</p>
<p>Прыжки в длину с разбега 15—20 шагов.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.</p>
<p>Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: метать на дальность мяч; прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</p>
<p>Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Техника выполнения метания мяча с разбега. Контроль сформированности навыков физического упражнения.</p>	<p>Уметь: метать на дальность мяч; Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), прыгать в длину с 13-15 беговых шагов</p>
<p>Бег 1000 м по беговой дорожке. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
<p>Бег 2000 м по беговой дорожке. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Контроль сформированности навыков физического упражнения.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.</p>

Тематическое планирование 8 класс (102ч)

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика(9 часов)	
Теоретические сведения Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Содержание нового комплекса ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м).	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Челночный бег 3*10м, эстафеты с различными предметами. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Круговая эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Бег 60 м с низкого старта. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Полоса препятствий с элементами туризма. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Бег 2000м. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
Тесты: отжимание, вис, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 60сек. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)
Подвижные игры(18 часов)	
Техника безопасности по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Краткая	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,

история. Ведение мяча правой и левой рукой.	повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Передачи мяча в движении. Вырывание, выбивание мяча. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Броски мяча в кольцо после ведения. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком. Штрафной бросок.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Учебно – тренировочная двухсторонняя игра. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Техника перемещений в волейбольной стойке. Техника передачи мяча сверху. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Нижняя прямая подача, подача сверху. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Прием подачи, подача в заданную часть площадки. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Игра в волейбол с упрощенными правилами. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы, Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Передача мяча из зоны 1, 5, 6 в зону 3. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Прием мяча в зоне 1, 5, 6. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

Нападающий удар и 3-ей зоны сверху. Прямой нападающий удар. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Расстановка в зонах 2, 3, 4. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Подача мяча сверху в прыжке. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Тактические действия при блоке. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Научиться ставить блок.
Двойной блок. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Научиться ставить блок. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Нападающий удар с короткой передачи. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Передача сверху, снизу. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Гимнастика(21 часов)	
Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Самоконтроль (ЧСС, дыхание). Техника безопасности при занятиях на снарядах.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
Упражнение на перекладине (мальчики) Гимнастические упражнения. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Переворот в упоре толчком двух ног. Перекладина низкая, равновесие (Девочки) Махом одной и толчком другой переворот	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Комбинации. Вис на подколенках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги(мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора(девочки)	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
Упражнение на р/в брусьях (девочки) Вис согнувшись на низкой жерди. Прыжок в	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять

<p>упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком(мальчики). Шаги полки на бревне. Шаги со взмахом ног и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене(девочки)</p>	<p>качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Четко выполнять организующие команды и приемы.</p>
<p>Вис прогнувшись (с помощью). Вис на подколенках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги(мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора(девочки)</p>	<p>Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.</p>
<p>Из вися на подколенках соскок в упор присев Комбинации. Соединение из 2-3 элементов. Соединение из 3-4 элементов(девочки). Гимнастическое соединение на перекладине. Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.</p>	<p>Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.</p>
<p>Лазание по канату на руках (на высоту). Лазание по канату в 2 и 3 приема. Упражнения в упоре. Равновесия. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.</p>	<p>Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.</p>
<p>Равновесие (девочки) Сед углом на бревне. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком(мальчики). Ходьба с поворотами. Повторение разученных элементов. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Четко выполнять организующие команды и приемы. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Соскок с колена махом назад. Соединение из 2-3 элементов. Гимнастическое соединение на бревне Комбинация на бревне. Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).</p>	<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
<p>Акробатика (девочки) Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Акробатика (мальчики) Из упора присев силой стойка на голове и руках</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Четко выполнять организующие команды и приемы. Комбинации из разученных элементов.</p>
<p>Мост из положения стоя-встать(девочки), Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега (мальчики)</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и «мост» из положения лежа</p>
<p>Соединение из 3-4 элементов Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения(девочки), Соединение из 3-4 элементов(мальчики). Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках.</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы</p>

Кувырок назад	
Опорные прыжки (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок боком через коня (высота 110см) Опорные прыжки (мальчики). Прыжок согнув ноги через козла в длину (выс. 115см)	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
Опорные прыжки (девочки) Прыжок боком через коня (высота 110см) Опорные прыжки (мальчики) Прыжок согнув ноги через козла в длину (выс. 115см). Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.
ОФП с элементами гимнастики. Соединение из 3-4 элементов. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад, «Мост».	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Длинный кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и мост из положения лежа и стоя.
Колесо (переворот). Прыжки со скакалкой. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Колесо (переворот). Прыжки со скакалкой на оценку. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо»	Демонстрировать переворот боком. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Полоса препятствий с элементами гимнастики. Комбинация по акробатике. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Соединение из 3-4 элементов. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад, «Мост».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
Наклоны вперед из положения сидя. Комбинация из разученных элементов.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно
Президентские состязания. Челночный бег (3x10). Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Проявлять качества силы, координации и ловкости.
Лыжная подготовка(28 часов)	
Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурные	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Разучить

нормы при занятиях на лыжах. Правила подбора инвентаря. Попеременный двухшажный. Просмотр трассы	технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Попеременный двухшажный ход. Ходьба в медленном темпе до 5км. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Изучить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Ходьба в медленном темпе до 5км	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов
Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой.
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.
Одновременный одношажный ход, подъемы. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).
Одновременный одношажный ход, подъемы. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с поперемен. на одновременный и наоборот).
Одновременный бесшажный ход. Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом. Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.	Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Выполнять на оценку технику торможения плугом
Преодоление контр уклонов – техника. Спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км со средней скоростью.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью
Преодоление контр уклонов – техника. Поворот плугом. Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с

влево	использованием лыжных ходов.
Попеременный четырехшажный ход. Поворот плугом. Различные способы подъема на гору. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км). Развитие скоростных качеств, развитие выносливости	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Демонстрировать спуск с поворотами вправо и влево
Попеременный четырехшажный ход. Спуски с поворотами. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (2 км) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.
Коньковый ход. Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом
Коньковый ход. Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом. Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Ходьба в медленном темпе до 5км. Повторные отрезки 2—3 х 300 м Игры. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Ходьба в медленном темпе до 5км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Лыжные гонки на 2-3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево.	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Лыжные гонки на 2-3 км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Подвижные игры(9 часов)	
Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху с переменной мест, через сетку. Стойки и передвижения, повороты,	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.

остановки. Передача мяча сверху двумя руками.	
Прием мяча от сетки. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером
Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го урпажнения	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи
Учебная игра в три передачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Техника безопасности по баскетболу. Передача мяча в движении. Ловля и передача мяча. Передвижения в различных стойках.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Остановка шагом, остановка прыжком. 86. Передачи мяча в парах в движении. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча
Бросок после ведения с 2-х шагов. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го урпажнения	Демонстрировать бросок двумя руками от головы в прыжке. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Бросок мяча в прыжке. Бросок в прыжке из штрафной зоны. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. .	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
Легкая атлетика+ Волейбол(25 часов)	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

<p>Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры. Прыжки в высоту с разбега 5—7 шагов. Переход через планку. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения...</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>
<p>Плавание. Теория. Основные правила проведения соревнований. Овладение двигательными действиями.</p>	<p>Понимать значение плавания в жизни человека. Знать способы транспортировки пострадавших в воде.</p>
<p>Бег 60 м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</p>
<p>Медленный бег до 8 мин. выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (8 мин). Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)</p>
<p>Бег 2000м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
<p>Бег 2000м. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.</p>
<p>Эстафета 4*60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>
<p>Полоса препятствий. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>
<p>Тесты: Бег 1000м, прыжки в длину с места, поднимание туловища, вис, наклоны вперед сидя, отжимание. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)</p>
<p>Учебно - тренировочная игра в футбол. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Стойки футболистов, передвижение на поле. Игра</p>	<p>Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Научиться играть в мини-футбол.</p>
<p>Медленный бег до 10 мин. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин). Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)</p>
<p>Прыжок в длину с места. Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые</p>	<p>Уметь: метать на дальность мяч; прыгать в длину с места. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</p>

упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
Челночный бег 3х10. Эстафеты с различными предметами. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Метание мяча на дальность. Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Техника выполнения метания мяча с разбега. Контроль сформированности навыков физического упражнения.	Уметь: метать на дальность мяч; Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Контроль сформированности навыков физического упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Президентские состязания, бег на 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м-100м). Уметь демонстрировать физические кондиции(скорость, выносливость, силу...)
Д/с игра «Снайпер». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Правила соревнований. Развитие выносливости.	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Научиться играть в игру «Снайпер».
Волейбол Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху в тройках с перемещением	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Верхняя подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	Выполнять технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи
Учебная игра в три передачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

Тематическое планирование

9 класс (102ч)

Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика(9 часов)	
Теоретические сведения Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Содержание нового комплекса ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м).	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. Уметь демонстрировать технику в целом метания мяча с 2 – 3 шагов разбега на дальность на оценку.
Челночный бег 3*10м, эстафеты с различными предметами. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Круговая эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Бег 60 м с низкого старта. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
Полоса препятствий с элементами туризма. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Бег 2000м. ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
Тесты: отжимание, вис, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 60сек. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)
Подвижные игры(18 часов)	
Техника безопасности по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Краткая	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,

история. Ведение мяча правой и левой рукой.	повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Передачи мяча в движении. Вырывание, выбивание мяча. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча 2 руками. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Броски мяча в кольцо после ведения. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок, передача мяча одной, двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком. Штрафной бросок.	Уметь выполнять ведение мяча в движении, броски в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Взаимодействовать с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
Учебно – тренировочная двухсторонняя игра. Ведение, остановка Ловля и передача мяча 2.1 руками. Ловля и передача мяча с шагом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
Техника перемещений в волейбольной стойке. Техника передачи мяча сверху. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Нижняя прямая подача, подача сверху. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Прием подачи, подача в заданную часть площадки. Приём мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Игра в волейбол с упрощенными правилами. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы, Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Передача мяча из зоны 1, 5, 6 в зону 3. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Прием мяча в зоне 1, 5, 6. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

Нападающий удар и 3-ей зоны сверху. Прямой нападающий удар. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.
Расстановка в зонах 2, 3, 4. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Подача мяча сверху в прыжке. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.
Тактические действия при блоке. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Научиться ставить блок.
Двойной блок. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Научиться ставить блок. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером.
Нападающий удар с короткой передачи. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Передача сверху, снизу. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Гимнастика(21 часов)	
Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Самоконтроль (ЧСС, дыхание). Техника безопасности при занятиях на снарядах.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
Упражнение на перекладине (мальчики) Гимнастические упражнения. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Переворот в упоре толчком двух ног. Перекладина низкая, равновесие (Девочки) Махом одной и толчком другой переворот	Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.
Размахивание и соскок назад на высокой перекладине Комбинации. Вис на подколелках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги(мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора(девочки)	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
Упражнение на р/в брусьях (девочки) Вис согнувшись на низкой жерди. Прыжок в	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять

<p>упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком(мальчики). Шаги полки на бревне. Шаги со взмахом ног и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене(девочки)</p>	<p>качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Четко выполнять организующие команды и приемы.</p>
<p>Вис прогнувшись (с помощью). Вис на подколенках, опускание в упор присев. Соскок перемахом одной ноги(мальчики), Соскок махом назад с поворотом. Опускание в вис на согнутых руках из упора(девочки)</p>	<p>Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.</p>
<p>Из вися на подколенках соскок в упор присев Комбинации. Соединение из 2-3 элементов. Соединение из 3-4 элементов(девочки). Гимнастическое соединение на перекладине. Опускание из упора в вис лежа на согнутых руках. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.</p>	<p>Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.</p>
<p>Лазание по канату на руках (на высоту). Лазание по канату в 2 и 3 приема. Упражнения в упоре. Равновесия. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.</p>	<p>Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Уметь лазать по канату 2-мя способами.</p>
<p>Равновесие (девочки) Сед углом на бревне. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Переворот в упор махом и толчком(мальчики). Ходьба с поворотами. Повторение разученных элементов. Техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Четко выполнять организующие команды и приемы. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Соскок с колена махом назад. Соединение из 2-3 элементов. Гимнастическое соединение на бревне Комбинация на бревне. Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).</p>	<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
<p>Акробатика (девочки) Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Акробатика (мальчики) Из упора присев силой стойка на голове и руках</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Четко выполнять организующие команды и приемы. Комбинации из разученных элементов.</p>
<p>Мост из положения стоя-встать(девочки), Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега (мальчики)</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и «мост» из положения лежа</p>
<p>Соединение из 3-4 элементов Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения(девочки), Соединение из 3-4 элементов(мальчики). Стойка на лопатках. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках.</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Четко выполнять организующие команды и приемы</p>

Кувырок назад	
Опорные прыжки (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок боком через коня (высота 110см) Опорные прыжки (мальчики). Прыжок согнув ноги через козла в длину (выс. 115см)	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
Опорные прыжки (девочки) Прыжок боком через коня (высота 110см) Опорные прыжки (мальчики) Прыжок согнув ноги через козла в длину (выс. 115см). Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять опорный прыжок. Осваивать технику прыжка через козла. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.
ОФП с элементами гимнастики. Соединение из 3-4 элементов. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад, «Мост».	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Длинный кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов. Совершенствовать кувырок вперед и мост из положения лежа и стоя.
Колесо (переворот). Прыжки со скакалкой. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Колесо (переворот). Прыжки со скакалкой на оценку. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо»	Демонстрировать переворот боком. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Полоса препятствий с элементами гимнастики. Комбинация по акробатике. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост».	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Соединение из 3-4 элементов. Комбинация по акробатике. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад, «Мост».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Уметь выполнять подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
Наклоны вперед из положения сидя. Комбинация из разученных элементов.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно
Президентские состязания. Челночный бег (3x10). Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Проявлять качества силы, координации и ловкости.
Лыжная подготовка(28 часов)	
Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурные	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Разучить

нормы при занятиях на лыжах. Правила подбора инвентаря. Попеременный двухшажный. Просмотр трассы	технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Попеременный двухшажный ход. Ходьба в медленном темпе до 5км. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Изучить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног.
Попеременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Ходьба в медленном темпе до 5км	Совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов
Одновременный двухшажный ход. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой.
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры на лыжах. Переход с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.
Одновременный одношажный ход, подъемы. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).
Одновременный одношажный ход, подъемы. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с поперемен. на одновременный и наоборот).
Одновременный бесшажный ход. Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом. Ходьба на лыжах со средней скоростью 2 км. Торможения. Контроль сформированности навыков выполнения физического упражнения.	Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Выполнять на оценку технику торможения плугом
Преодоление контр уклонов – техника. Спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км со средней скоростью.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью
Преодоление контр уклонов – техника. Поворот плугом. Спуски со склона. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Спуск с поворотами вправо и	Уметь: выполнять лыжные хода. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Проходить дистанцию с

влево	использованием лыжных ходов.
Попеременный четырехшажный ход. Поворот плугом. Различные способы подъема на гору. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (1 км). Развитие скоростных качеств, развитие выносливости	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Демонстрировать спуск с поворотами вправо и влево
Попеременный четырехшажный ход. Спуски с поворотами. Преодоление подъемов и спусков. Стойки спусков. Передвижение по учебному кругу (2 км) Развитие скоростных качеств, развитие выносливости.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.
Коньковый ход. Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом
Коньковый ход. Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом. Уметь: выполнять лыжные хода. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Ходьба в медленном темпе до 5км. Повторные отрезки 2—3 х 300 м Игры. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Ходьба в медленном темпе до 5км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Лыжные гонки на 2-3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Торможение «плугом». Спуск с поворотами вправо и влево.	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.
Лыжные гонки на 2-3 км. Прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Развитие быстроты и выносливости. «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием изученных ходов, спусков и подъемов.
Подвижные игры(9 часов)	
Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху с переменной мест, через сетку. Стойки и передвижения, повороты,	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.

остановки. Передача мяча сверху двумя руками.	
Прием мяча от сетки. Передачи в парах и над собой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером
Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи
Учебная игра в три передачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Техника безопасности по баскетболу. Передача мяча в движении. Ловля и передача мяча. Передвижения в различных стойках.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Корректировка техники ведения мяча. Соблюдать ТБ
Остановка шагом, остановка прыжком. 86. Передачи мяча в парах в движении. Баскетбол, передача мяча со сменой мест в тройке.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча
Бросок после ведения с 2-х шагов. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Демонстрировать бросок двумя руками от головы в прыжке. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Бросок мяча в прыжке. Бросок в прыжке из штрафной зоны. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. .	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
Легкая атлетика+ Волейбол(25 часов)	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила ТБ. Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

<p>Прыжки в высоту способом перешагивание. Коми национальные игры. Прыжки в высоту с разбега 5—7 шагов. Переход через планку. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Специальные беговые и прыжковые упражнения...</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>
<p>Плавание. Теория. Основные правила проведения соревнований. Овладение двигательными действиями.</p>	<p>Понимать значение плавания в жизни человека. Знать способы транспортировки пострадавших в воде.</p>
<p>Бег 60 м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</p>
<p>Медленный бег до 8 мин. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (8 мин). Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)</p>
<p>Бег 2000м Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
<p>Бег 2000м. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин). Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.</p>
<p>Эстафета 4*60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>
<p>Полоса препятствий. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>
<p>Тесты: Бег 1000м, прыжки в длину с места, поднимание туловища, вис, наклоны вперед сидя, отжимание. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, прыгучесть, силу и т.д)</p>
<p>Учебно - тренировочная игра в футбол. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Стойки футболистов, передвижение на поле. Игра</p>	<p>Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Научиться играть в мини-футбол.</p>
<p>Медленный бег до 10 мин. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин). Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)</p>
<p>Прыжок в длину с места. Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования</p>	<p>Уметь: метать на дальность мяч; прыгать в длину с места. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</p>

легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
Челночный бег 3x10. Эстафеты с различными предметами. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м. Уметь демонстрировать технику низкого старта
Метание мяча на дальность. Метание мяча 150 г с разбега 5—6 шагов. Техника выполнения метания мяча с разбега. Контроль сформированности навыков физического упражнения.	Уметь: метать на дальность мяч; Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), прыгать в длину с 13-15 беговых шагов
Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Контроль сформированности навыков физического упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.
Президентские состязания, бег на 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м-100м). Уметь демонстрировать физические кондиции(скорость, выносливость, силу...)
Д/с игра «Снайпер». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра Правила соревнований. Развитие выносливости.	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Научиться играть в игру «Снайпер».
Волейбол Техника безопасности по волейболу. Передачи сверху в тройках с перемещением	Знать правила Т/Б по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Верхняя подача. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра. Контроль сформированности навыков выполнения физических упражнений.	Выполнять технические действия в игре. Демонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;
Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Контроль сформированности навыков выполнения физ-го упражнения	Уметь демонстрировать технику прямого н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками. Выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи
Учебная игра в три передачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучение теоретическим основам физической культуры, способам двигательной деятельности, физическому совершенствованию носит циклический характер: повторяемость

по годам обучения, увеличение физической нагрузки и углубление теоретических знаний. Достижение планируемых результатов по годам обучения фиксируется на основании оценочных средств по предмету физическая культура.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок:

- физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности);
- технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы);
- теоретической подготовленности (по контролю знаний в течение учебного года).

Виды контроля и возможные варианты его проведения

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. С целью отследить освоение учащимися программы по физической культуре проводится контроль знаний:

1. Текущий контроль. Сюда относится оценка техники выполнения изученных элементов, проверка соответствующих знаний в виде устных опросов, опросов в тестовой форме. Составление комплекса упражнений из современных оздоровительных систем.

2. Тематический контроль предполагает сдачу нормативов после освоения каждой темы курса физическая культура, написание докладов, рефератов, составление презентаций.

3. Промежуточная аттестация по физической культуре проводится по итогам учебного года в форме тестирования уровня физической подготовленности (бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание (м), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д), поднятие туловища из положения лежа за 30с, наклон вперед из положения стоя, бег 1000м).

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая-8 шт;
- бревно гимнастическое напольное-1 шт;
- скамейки гимнастические-2шт;
- перекладина навесная-1шт;
- канат для лазанья-3шт;
- маты гимнастические-6шт;
- мячи набивные 1-3 кг-10шт;
- гантели-6шт;
- скакалки гимнастические15шт;
- мячи малые (резиновые, теннисные)-20шт;
- палки гимнастические-6шт;
- обручи гимнастические-12шт;
- планка и стойки для прыжков в высоту-1шт.;
- щиты с баскетбольными кольцами-2шт;
- стойки и сетки волейбольные-2шт.;
- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые)-25шт.
- рулетка измерительная-2шт.
- конь гимнастический-1шт;
- козел гимнастический-1 шт;

- мостики-2шт.
- лыжи, палки, ботинки
- гранаты-6шт;
- насос-1шт;
- секундомер-2шт;

2. Литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы
3. Авторская программа по физической культуре В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2012
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха:
5. Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
6. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
7. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
8. Учебник «Физическая культура в 5-7» В.И.Лях .Москва, «Просвещение». 2014г
9. Учебник «Физическая культура в 8-9» В.И.Лях .Москва, «Просвещение». 2014г
10. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
11. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2013.
12. «Подвижные игры 5-7 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
13. Энциклопедия юного спортсмена.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами

и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической под-готовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации «Единой столичной

системы физического воспитания и оздоровления учащихся», является систематическое

наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими

в ходе учебного года. В программе физического воспитания предусмотрены специальные тесты. Наиболее объективно отражающие степень развития у учащихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития. Придавая большое значение тестированию учащихся в интересах повышения эффективности их оздоровления средствами физической культуры. Организация тестирования ставит своей целью создание лично-ориентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья учащихся школы. Первое тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь). В конце учебного года (май) проводится обязательное итоговое тестирование. На основании итоговых данных тестирования физической подготовленности учащихся, формируются рекомендации для них по индивидуальной легкой физкультурно-оздоровительной деятельности и планы учебной, физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.)

Обязательные тестовые упражнения:

-скоростные (бег 30м)

-скоростно- силовые (прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 сек - девушки)

-силовые (подтягивание- юноши)

-выносливость (бег 1000м)

-челночный бег 3 раз по 10 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения).

- наклон, вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).

Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность учащихся в начале и в конце года, при его повторении через определенное время в одинаковых условиях можно видеть динамику физической подготовке.

Бег 30м- проводится на беговой легкоатлетической дорожке. Учащиеся бегут с высокого старта. Оценивается лучший результат по итогам двух забегов.

Прыжок в длину с места- выполняется толчком двух ног, стоящих врозь. Учащийся становится на линию, согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперед, в сочетании с мощным толчком ногами. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший прыжок. Длина прыжка измеряется от линии до последней точки касания.

Подтягивание- из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины, опуститься из виса до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение. Маховые движения и рывки не разрешаются. Фиксируется наибольшее количество правильных подтягиваний.

Подъем туловища за 30 сек из положения лежа- учащийся принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, расстояние от ягодиц до пяток 30см, руки за головой, согнуты в локтях. Касание локтями коленей, таз не отрывать.

Бег 1000м- выполняется с высокого старта. При выполнении упражнения в случае невозможности продолжения бега, допускается переход на ходьбу (спортивную или обычную). Результат фиксируется с помощью секундомера.

Шкала оценок физической подготовленности.

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50 и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Градации физической подготовленности

Результат 100%- должный возрастно- половой показатель

Результат 100% и выше- высокое развитие; прогноз для спортивного отбора
Результат 70- 100%- базовый уровень, хорошее развитие

Результат 51- 69%- группа риска, плохое развитие

Результат 50% и ниже- группа повышенного риска, очень плохое развитие.
Рекомендовать занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции

Результат ниже 30%- группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Обработка результатов тестирования

1.Оценивать показанный результат с помощью таблицы.

2.Определяется Индекс Физической Готовности (ИФГ) учащегося путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (тест1 + тест2 + тест 3+ тест

4) :4= сумму баллов (округлять в большую сторону)

3.Качественная оценка ИФГ: результат суммы баллов попадает в диапазон уровня. В графе «оценка за тест», в графе «выполнен» ставят знак «+». Результаты: тест считается выполнен, если учащийся показал результаты оптимального уровня, тест считается не выполненным если учащийся показал результаты дефицита развития качеств и проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «-».

4.Развитие качеств оценивается: -равномерное- «гармоничное», если между максимальным результатом и минимальным нет свободного уровня

-«недостаточно гармоничное»- разрыв в один уровень

-«дисгармоничное»- разрыв более чем в один уровень

5.Расчет ИФГ группы: суммируются результаты личных ИФГ и делят на число участников тестирования.

Тест №1. Бег 30м,с

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6- 10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0- 11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6- 11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0- 12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0и выше
12,6- 12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0- 13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6- 13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9и выше
14,0- 14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6- 14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0- 15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6- 15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше

**Тест №2 Бег 1000м (мин,
сек)**

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,05и ниже	5,06-5.38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56и выше
10,6- 10,11	4,55и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46и выше
11,0- 11,5	4,50и ниже	4.51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41и выше

11,6- 11,11	4,40и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31и выше
12,0- 12,5	4,35и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26и выше
12,6- 12,11	4,25и ниже	4.26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16и выше
13,0- 13,5	4,20и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11и выше
13,6- 13,11	4,10и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,00	6,01и выше
14,0- 14,5	4,05и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56и выше
14,6- 14,11	4,00и ниже	4.01-4,33	4.34-5,06	5,07-5,50	5,51и выше
15,0- 15,5	3,55и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46и выше
15,6- 15,11	3,50и ниже	3,51-4,23	4,24-4.56	4,57-5,40	5,14и выше

**Тест №3 Подтягивание на перекладине
(раз)**

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6- 10,11	8и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0- 11,5	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6- 11,11	8и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0- 12,5	9и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6- 12,11	9и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0- 13,5	10и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6- 13,11	10и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0- 14,5	11и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6- 14,11	11и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0- 15,5	12и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже

15,6- 15,11	12и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
-------------	----------	-------	-----	-----	----------

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	166и выше	153-163	141-152	124-139	123и ниже
10,6- 10,11	175и выше	162-174	150-161	133-148	132и ниже
11,0- 11,5	177и выше	164-176	152-163	135-150	134и ниже
11,6- 11,11	184и выше	171-183	159-170	142-157	141и ниже
12,0- 12,5	187и выше	174-186	162-173	145-160	144 ниже
12,6- 12,11	193и выше	180-192	168-179	151-166	150и ниже
13,0- 13,5	198и выше	185-197	173-184	156-171	155и ниже
13,6- 13,11	205и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0- 14,5	208и выше	195-207	183-194	166-181	165и ниже

14,6- 14,11	214и выше	201-213	189-200	172-187	171и ниже
15,0- 15,5	217и выше	204-216	192-203	175-190	174и ниже
15,6- 15,11	225и выше	212-224	200-211	183-198	182и ниже

Девочки, девушки

Тест №1 Бег 30м (с)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше

10,6- 10,11	5,2и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6и выше
11,0- 11,5	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4и выше
11,6- 11,11	5,1и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3и выше
12,0- 12,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
12,6- 12,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,0- 13,5	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2и выше
13,6- 13,11	5,0и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1и выше
14,0- 14,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
14,6- 14,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,0- 15,5	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше
15,6- 15,11	4,9и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	6,1и выше

Тест №2 Бег 1000м (мин, сек)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	5,38и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29и выше
10,6- 10,11	5,26и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17и выше
11,0- 11,5	5,24и ниже	5,25-5,57	6,31-7,14	6,31-7,14	7,15и выше
11,6- 11,11	5,17и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08и выше
12,0- 12,5	5,14и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05и выше
12,6- 12,11	5,08и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59и выше
13,0- 13,5	5,03и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54и выше
13,6- 13,11	4,56и ниже	4,57-5,29	5,03-6,02	6,03-6,46	6,47и выше
14,0- 14,5	4,53и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44и выше
14,6- 14,11	4,45и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36и выше
15,0- 15,5	4,43и ниже	4, 44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33и выше

15,6- 15,11	4,37и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27и выше
-------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	18и выше	16-17	14-15	11-13	10и ниже
10,6- 10,11	18и выше	17	15-16	11-14	10и ниже
11,0- 11,5	19и выше	17-18	15-16	11-14	10и ниже
11,6- 11,11	19и выше	18	15-17	11-14	10и ниже
12,0- 12,5	20и выше	18-19	16-17	12-15	11и ниже
12,6- 12,11	20и выше	19	17-18	12-16	11и ниже
13,0- 13,5	21и выше	19-20	17-18	13-16	12и ниже
13,6- 13,11	21и выше	20	18-19	13-17	12и ниже
14,0- 14,5	22и выше	20-21	18-19	13-17	12и ниже
14,6- 14,11	22и выше	21	19-20	14-18	13и ниже
15,0- 15,5	23и выше	21-22	19-20	14-18	13и ниже
15,6- 15,11	24и выше	22-23	20-21	15-19	14и ниже

Тест №4 Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10,0- 10,5	157и выше	142-156	127-141	108-126	107и ниже
10,6- 10,11	163и выше	148-162	133-147	114-132	113и ниже

11,0- 11,5	164и выше	150-163	136-149	119-135	118и ниже
11,6- 11,11	166и выше	153-165	140-152	123-139	122и ниже
12,0- 12,5	168и выше	155-167	142-154	126-141	125и ниже
12,6- 12,11	172и выше	161-171	150-160	136-149	135и ниже
13,0- 13,5	176и выше	165-175	154-164	139-153	138и ниже
13,6- 13,11	184и выше	171-183	158-170	143-157	142и ниже
14,0- 14,5	188и выше	174-187	160-173	144-159	143и ниже
14,6- 14,11	192и выше	178-191	164-177	148-163	147и ниже
15,0- 15,5	194и выше	180-193	166-170	150-165	149и ниже
15,6- 15,11	196и выше	182-195	168-181	152-167	151и ниже

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» следует учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей может осуществляться по следующим примерным критериям:

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

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

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

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.