

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования администрации Курагинского района**  
**МБОУ Ирбинская СОШ №6**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Захарова Е.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Карташова Е.А.

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ



Наприенко Е.А.

Приказ №67 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов основного общего образования  
учителя Табакова Юрия Николаевича

пгт Большая Ирба 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования и УМК В.И. Ляха М.Я. Вилинского. (М.: Просвещение, 2016г). Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения 5-9 классы -68 часов в год (по 2 часа в неделю). В раздел «Спортивные игры» вводится игра «Русская лапта», для возрождения народных традиций. Нормы ГТО учащиеся сдают при выполнении тестовых нормативов в течение всего курса обучения. В связи с условиями работы школы программный материал распределяется следующим образом:

5-9 классы

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика(20 часов) - осень 1 четверть- 8 часов, весна 4 четверть- 12 часов.

Гимнастика (10 часов) 2 четверть-10 часов.

Спортивные игры (баскетбол 14 , лапта 10 часов) 2 четверть- 4 часа (баскетбол), 3 четверть-6 часов (баскетбол), 4 четверть- 4 часов (баскетбол); 1 четверть- 10 часов (лапта)

Лыжная подготовка- 14 четверть- 14 час.

Раздел программы «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» реализуется в течение рабочего дня и рабочей недели.

Раздел программы «Физическая культура как область знаний» реализуется при прохождении практической части, которая соответствует данной области знаний.

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Ученик научится				
<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования</p>	<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления</p>	<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от</p>	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их</p>	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с</p>

<p>для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах</p>	<p>собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, русская лапта, в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах</p>	<p>времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их</p>	<p>направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению</p>	<p>физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного</p>
--	---	---	---	--

<p>технические действия и приемы игры в баскетбол, русская лапта, в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательно чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, русская лапта, в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на</p>	<p>двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p>	<p>организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно</p>
---	--	---	---	---

		<p>лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, русская лапта, в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, русская лапта, в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных</p>
--	--	--	--	--

				физических качеств.
<b>Ученик получит возможность научиться</b>				
<p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную</i></p>	<p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>выполнять</i></p>	<p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на</i></p>	<p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием</i></p>	<p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием</i></p>

<p>ю направленность;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (русская лапта);</p>	<p>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (русская лапта);</p>	<p>укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности ;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической</p>	<p>физических качеств и основных систем организма;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью</p>	<p>физических качеств и основных систем организма;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные</p>
---	--	--	---	---



		<p>культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (русская лапта);</p>	<p>разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (русская лапта);</p>	<p>препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта (русская лапта);</p>
--	--	--	---	---



## Содержание учебного предмета

Раздел программы	Содержание				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>История и современное развитие физической культуры</b>  <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	<p><i>Олимпийские игры древности.</i></p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p><i>Олимпийские игры древности.</i></p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p>	<p><i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i></p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p>	<p><i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i></p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p>
	<p>Физическое развитие человека.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>
<b>Физическая культура человека</b>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>

<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>осанки и телосложения.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>осанки и телосложения.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p>
---	---	---	--	--	--

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов</p>	<p>для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью</p>	<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение</p>	<p>физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>
---	---	---	---	---	--

<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная</b></p>	<p>организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Гимнастика с</p>	<p>организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Гимнастика с</p>	<p>простейших функциональных проб).</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Гимнастика с</p>	<p>резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Гимнастика с</p>	<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Гимнастика с</p>
--	---	---	---	---	---



<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	<i>Национальные виды спорта (русская лапта): технико-тактические действия и правила.</i>	<i>Национальные виды спорта (русская лапта): технико-тактические действия и правила.</i>	<i>Национальные виды спорта (русская лапта): технико-тактические действия и правила.</i>	<i>Национальные виды спорта (русская лапта): технико-тактические действия и правила.</i>	<i>Национальные виды спорта (русская лапта): технико-тактические действия и правила.</i>
	<i>Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	<i>Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	<i>Лыжные гонки:<sup>3</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	<i>Лыжные гонки:<sup>4</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	<i>Лыжные гонки:<sup>5</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>
	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i>	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i>	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i>	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i>	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i>
	<i>лазание, перелезание, ползание;</i>	<i>лазание, перелезание, ползание;</i>	<i>лазание, перелезание, ползание;</i>	<i>лазание, перелезание, ползание;</i>	<i>лазание, перелезание, ползание;</i>
	<i>метание малого мяча по движущейся мишени на дальность;</i>	<i>метание малого мяча по движущейся мишени на дальность;</i>	<i>метание малого мяча по движущейся мишени на дальность;</i>	<i>метание малого мяча по движущейся мишени на дальность;</i>	<i>метание малого мяча по движущейся мишени на дальность;</i>
	<i>преодоление препятствий разной сложности;</i>	<i>преодоление препятствий разной сложности;</i>	<i>преодоление препятствий разной сложности;</i>	<i>преодоление препятствий разной сложности;</i>	<i>преодоление препятствий разной сложности;</i>
<i>передвижение в висах и упорах.</i>	<i>передвижение в висах и упорах.</i>	<i>передвижение в висах и упорах.</i>	<i>передвижение в висах и упорах.</i>	<i>передвижение в висах и упорах.</i>	
		<i>Полосы препятствий,</i>	<i>Полосы препятствий,</i>	<i>Полосы препятствий,</i>	



	<p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p><i>включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p><i>включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p><i>включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
--	--	--	--	--	--

### Тематическое планирование, 7 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>							
1-2	4,6.09.	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м., 60 м.	Текущий Зачёт Бег 30м 60м	Пробегание коротких отрезков
3	11.09	Овладение техникой прыжка в длину	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
4-5	13,18.09	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п..	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
6	20.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	Бег в равномерном темпе от 10 до	Текущий Зачёт	Равномерный бег до

				выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	12 мин. Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Бег 6 мин.	8мин
7	25.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. . Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег1000м. текущий	Равномерн ый бег до 10мин
8	27.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег на 1000 м. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 2000м.	Равномерн ый бег до 12мин

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - русская лапта (10 часов)**

9-10/1-2	02.10 04.10	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений.	2	Овладевают основными приёмами игры в лапту. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Текущий Зачёт остановк и, стойки, перемещ ения	остановки, стойки, перемещен ия
----------	----------------	---	---	--	--	--	--

11-12/3-4	09.10 11.10		Овладение техникой осаливания	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Броски мяча в цель. Осаливание в парах, тройках, четвёртках на месте и в движении	Текущий Зачёт осаливан ие	осаливание
13- 14/5-6	16.10 18.10		Закрепление техники владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, осаливании.	Текущий	передвиже ние игрока с мячом и без.
15-16/7-8	23.10 25.10 Кан.		Овладение техникой удара битой по мячу	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Удары сверху, сбоку	Текущий Зачёт Удар сверху	Удары сверху, сбоку
17/9	. 08.11		Освоение тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Тактика игры в защите и нападении	Зачёт овладен ие игрой	Правила игры
18/10	13.11		Овладение игрой	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в лапту как средство активного отдыха	Игра по правилам мини-лапты.	Зачёт Игра по упрощён ным правила м	Правила игры

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)

19-20/1-2	15.11 20.11		Инструктаж по ТБ. Освоение строевых	2	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная		Строев ые
-----------	----------------	--	--	---	--	---	--	--------------

			упражнений		спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Выполнение команд «пол-оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		упражнения
21-22/3-4			Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		Текущий Зачёт перекладина (под. Отж.)	Упражнения на перекладине упражнения на бревне
23-24/5-6			Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Выполнение команд «пол-оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Вис на согнутых руках согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе; поднятие ног в вис. Лазание по канату;	Текущий Зачёт перекладина (под. Отж.)	Упражнения на перекладине упражнения на бревне
25-26/7-8	29.11 04.12		Освоение опорных прыжков	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100— 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105— 110 см).	Текущий Зачёт Прыжок ч/з козла бревно	отгалкивание от мостика
27-28/9-10	6.12 11.12		Освоение акробатических упражнений	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Составить акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

	13.12 18.12							

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (4 часа)**

29-32/11-14	20.12 25.12 27.12 10.01	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений.	4	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
-------------	----------------------------------	---	---	---	--	--	--------------------------------------

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 часов)**

33-34/1-2	15.01 17.01	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта.	2	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Текущий Зачёт 2 км. без учёта времени	Равномерный бег до 2км
35-36/3-4	22.12 24.12	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Освоение техники лыжных ходов	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
37-38/5-6	29.01 31.01	Развитие	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт	Развитие

			выносливости		устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		2км.	выносливости
39-40/7-8	5.02 7.02		Подъём в гору скользящим шагом.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Подъём скользящим шагом.	подъёма в гору скользящим шагом и спуск с горы.
41-42/9-10	12.02 14.02		Освоение техники лыжных ходов	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
43-44/11-12	19.02 21.02		Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		

45-46/13-14	26.02 28.02		Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
-------------	----------------	--	-----------------------	---	---	--	--	--

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (10 часов)

47-48/5-6	4.03 6.03		Инструктаж по ТБ. Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Текущий Зачёт ведение мяча	Ведение мяча
49-50/7-8	11.03 13.03		Овладение техникой бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	Текущий Зачёт бросок в 2 шага	бросок в 2 шага
51-52/9-10	18.03 20.03 (кан)		Освоение индивидуальной техники защиты	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Овладение техникой: стоек, поворотов, остановок, передвижение игрока с мячом и без. Перехват мяча.	Текущий Зачёт Вырывание и выбивание мяча.	передвижение игрока с мячом и без.
53-54/11-12	01.04 03.04		Игра по упрощённым правилам	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Текущий	
55-56/13-	08.04 10.04		Игра по упрощённым правилам	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и	Комбинация из освоенных элементов техники	Зачёт овладение	Овладение



14					условий, возникающих в процессе игровой деятельности	перемещений и владения мячом.	игрой	игрой
----	--	--	--	--	--	-------------------------------	-------	-------

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12часов)**

57-58/9-10	15.04 17.04	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м., 60 м.	Текущий Зачёт 30 м Бег 60м	Пробега ние коротки х отрезко в
59-60/11-12	22.04 24.04	Овладение техникой прыжка в длину	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с места	Прыжок с места
61-62/13-14	27.04 06.05 (пром.а т)	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п..	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метани е из различн ых положе ний
63-64/15-16	07.05 13.05	Овладение техникой длительного бега	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равноме рный бег до 12мин

65-66/17-18	14.05 20.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 1 000м. текущий	Равномерный бег до 13мин
67-68/19-20	21.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 2000м. текущий	Равномерный бег до 14мин

### Тематическое планирование, 8 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>							
1-2	04.09 05.09	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 80 м. Бег на результат 30м., 60 м. <i>Олимпийское движение в России.</i>	Текущий Зачёт Бег 30м 60м	Пробегание коротких отрезков
3	11.09	Овладение техникой прыжка в длину	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
4-5	12.09 18.09	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п..	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
6	19.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	Бег в равномерном темпе от 10 до	Текущий Зачёт	Равномерный бег до

				<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>12 мин.</p> <p>Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.</p>	Бег 6 мин.	10мин
7	25.09	Овладение техникой длительного бега	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег1000м. текущий	Равномерн ый бег до 12мин
8	26.09	Овладение техникой длительного бега	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег на 2000 м.</p> <p>Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 2000м.	Равномерн ый бег до 13мин

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - русская лапта (10 часов)**

9-10/1-2	02.10 03.10	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Овладение техникой передвижений	2	<p>Овладевают основными приёмами игры в лапту.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Физическая культура в современном обществе.</b></p>	Текущий Зачёт остановк и, стойки, перемещ ения	остановки, стойки, перемещен ия
----------	----------------	--	---	---	--	--	--

11-12/3-4	09.10 10.10	Овладение техникой осаливания	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники осаливания.	Текущий Зачёт осаливание	осаливание
13-14/5-6	16.10 17.10	Закрепление техники владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Текущий	передвижение игрока с мячом и без.
15-16/7-8	23.10 24.10 (кани)	Овладение техникой удара битой по мячу	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники удара битой по мячу.	Текущий Зачёт Удар сверху	Удары сверху, сбоку
17/9	07.11	Освоение тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление тактики игры <b>Техника движений и ее основные показатели</b>	Зачёт овладение игрой	Правила игры
18/10	13.11	Овладение игрой	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в лапту как средство активного отдыха	Игра по правилам мини-лапты.	Зачёт Игра по упрощённым правилам	Правила игры

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)**

19-20/1-2	14.11 20.11	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Освоение: строевых упражнений	2	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	<b>Страховка во время занятий физическими упражнениями.</b> Техника выполнения физических упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо,		Строевые упражнения
-----------	----------------	--	---	---	--	--	---------------------

				Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	налево. Совершенствование двигательных способностей. <b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>		
21-22/3-4	21.11 27.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Коррекция осанки и телосложения.</b>		Упражнения на перекладине и брусках
23-24/5-6	28.11 04.12	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт перекладина (под. Отж.)	Упражнения на перекладине упражнения на бревне
25-26/7-8	05.12 11.12	Освоение опорных прыжков	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110— 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).	Текущий Зачёт Прыжок ч/з козла бревно	отталкивание от мостика
27-28/9-10	12.12 18.12	Освоение акробатических упражнений	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: « мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад . Составить акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (4 часа)**

29-32/11-14	19.12 25.12 26.12 (кани) 09.01	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Овладение техникой передвижений	4	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</b>	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
-------------	--	--	---	---	--	--	--------------------------------

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 часов)**

33-34/1-2	15.01 16.01	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>История лыжного спорта</b>	2	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. <b>Организация и проведение пеших туристических походов.</b>	Текущий Зачёт 2 км. без учёта времени	Равномерный бег до 2км
35-36/3-4	22.01 23.01	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Развитие выносливости. Освоение техники лыжных ходов	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
37-38/5-6	29.01 30.01	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 3 км.)	Текущий Зачёт 2км.	прохождение дистанции до 3 км.

				прохождения дистанций.			
39-40/7-8	05.02 06.02	Подъём в гору	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4 км.)	Текущий Зачёт Подъём скользящим шагом.	подъёма в гору скользящим шагом и спуск с горы.
41-42/9-10	12.02 13.02	Одновременный одношажный ход.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4,5 км.)	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
43-44/11-12	19.02 20.02	Коньковый ход.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Развитие выносливости. Гонка с преследованием		прохождение дистанции до 4 км.
45-46/13-14	26.02 27.02	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Коньковый ход. Развитие выносливости. Гонка с выбыванием.		прохождение дистанции до 4 км.



				прохождения дистанций.			
--	--	--	--	------------------------	--	--	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (10 часов)**

47-48/5-6	04.03 05.03	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Текущий Зачёт ведения мяча	Ведение мяча
49-50/7-8	11.03 12.03	Овладение техникой бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Текущий Зачёт бросок в 2 шага	бросок в 2 шага
51-52/9-10	18.03 19.03 (кани)	Освоение индивидуальной техники защиты	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	Текущий Зачёт Вырывание и выбивание мяча.	передвижение игрока с мячом и без.
53-54/11-12	01.04 02.04	Игра по упрощённым правилам.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Текущий	
55-56/13-14	08.04 09.04	Игра по упрощённым правилам.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>Совершенствование психомоторных способностей.</b>	Зачёт овладение игрой	Овладение игрой

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12 часов)**

57-58/9-10	15.04 16.04	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Низкий старт до30 м. Бег с ускорением от 40 до 80 м. Бег на результат 30м., 60 м. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Текущий Зачёт 30 м Бег 60м	Пробега ние коротки х отрезко в
59-60/11-12	22.04 23.04 (пром. Атт.)	Овладение техникой прыжка	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с места	Прыжок с места
61-62/13-14	27.04 06.05	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метани е из различн ых положений
63-64/15-16	07.05 13.05	Овладение техникой длительного бега	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равномерный бег до 12мин
65-66/17-	14.05						

18	20.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 15мин
67-68/19-20	21.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 2000м. текущий	Равномерный бег до 15мин

### Тематическое планирование, 9 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>							
1-2	01.09 06.09	<b>Инструктаж по Тб.</b> Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Бег на результат 100м., 60 м. <i>Олимпийское движение в России.</i>	Текущий Зачёт Бег 60м, 100м	Пробегание коротких отрезков
3	08.09	Овладение техникой прыжка	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
4-5	13.09 15.09	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
6	20.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Чередование бега и ходьбы .	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равномерный бег до 12мин

				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Развитие выносливости.		
7	22.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 13мин
8	27.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег на 2000 м. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 2000м.	Равномерный бег до 14мин

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - русская лапта (10 часов)**

9-10/1-2	29.09 04.10		<b>Т.б. при занятиях.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Овладевают основными приёмами игры в лапту. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Физическая культура в современном обществе.</b>	Текущий Зачёт остановки, и, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
11-12/3-4	06.10 11.10		Овладение техникой	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Дальнейшее закрепление техники осаливания.	Текущий Зачёт	осаливание

			осаливания		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		осаливание	
13-14/5-6	13.10 18.10		Техника владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Текущий	передвижение игрока с мячом и без.
15-16/7-8	20.10 25.10		Овладение техникой удара битой по мячу	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники удара битой по мячу.	Текущий Зачёт Удар сверху	Удары сверху, сбоку
17/9	27.10 (кан)		Освоение тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление тактики игры <b>Техника движений и ее основные показатели</b>	Зачёт овладение игрой	Правила игры
18/10	08.11		Овладение игрой	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в лапту как средство активного отдыха	Игра по правилам мини-лапты.	Зачёт Игра по упрощённым правилам	Правила игры

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)

19-20/1-2	10.11 15.11	<b>Т.б. при занятиях</b> Освоение: строевых упражнений	2	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности	<b>Страховка во время занятий физическими упражнениями.</b> Техника выполнения физических упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование		Строевые упражнения
-----------	----------------	---	---	--	---	--	---------------------

				и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	двигательных способностей. <b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>		
21-22/3-4	17.11 22.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Коррекция осанки и телосложения.</b>		Подтягивание, отжимание
23-24/5-6	24.11 29.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт переключена (под. Отж.)	Упражнения на перекладине упражнения на бревне
25-26/7-8	01.12 06.12	Освоение опорных прыжков	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).	Текущий Зачёт Прыжок ч/з козла бревно	отталкивание от мостика
27-28/9-10	08.12 13.12	Освоение акробатических упражнений	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад. Составить акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (4 часа)**

29-32/11-14	15.12 2012- 22.12 27.12	<b>Т.б. при занятиях</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</b>	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
-------------	----------------------------------	--	---	---	--	---	--------------------------------

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 часов)**

33-34/1-2	29.12 (кан) 10.01	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>История лыжного спорта.</b>	2	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. <b>Организация и проведение пеших туристических походов.</b>	Текущий Зачёт 2 км. без учёта времени	Равномерный бег до 2км
35-36/3-4	12.01 17.01	Освоение техники лыжных ходов	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
37-38/5-6	19.01 24.01	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 3 км.)	Текущий Зачёт 2км.	Развитие выносливости



				прохождения дистанций.			
39-40/7-8	26.01 31.01	Подъём в гору	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4 км.)	Текущий Зачёт Подъём скользящим шагом.	подъёма в гору скользящим шагом и спуск с горы.
41-42/9-10	02.02 07.02	Освоение техники лыжных ходов	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4,5 км.)	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
43-44/11-12	09.02 14.02	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Коньковый ход. Развитие выносливости. Гонка с преследованием		
45-46/13-14	16.02 21.02	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных	Коньковый ход. Развитие выносливости. Гонка с выбыванием.		

				лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
--	--	--	--	---	--	--	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (10 часов)**

47-48/5-6	28.02 01.03		<b>Т.б. при занятиях.</b> Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Текущий Зачёт ведение мяча	Ведение мяча
49-50/7-8	06.03 13.03		Овладение техникой бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Текущий Зачёт бросок в 2 шага	бросок в 2 шага
51-52/9-10	15.03 20.03		Освоение индивидуальной техники защиты	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	Текущий Зачёт Вырывание и выбивание мяча.	передвижение игрока с мячом и без.
53-54/11-12	22.03 (кан) 03.04		Закрепление техники владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам	Текущий	
55-56/13-14	05.04 10.04		Закрепление техники перемещений, владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Игра по упрощённым правилам. <b>Совершенствование психомоторных способностей.</b>	Зачёт овладение игрой	Овладение игрой

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12 часов)**

57-58/9-10	12.04 17.04	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Овладение техникой	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Бег	Текущий Зачёт	Пробега ние
------------	----------------	--	---	--	--	------------------	----------------

		спринтерского бега		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	на результат 100м., 60 м. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	100 м Бег 60м	коротких отрезков
59-60/11-12	19.04 24.04	Овладение техникой прыжка в длину	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с места	Прыжок с места
61-62/13-14	26.04 (пром.ат) 03.05	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
63-64/15-16	08.05 15.05	Овладение техникой длительного бега	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равномерный бег до 15мин
65-66/17-	17.05						

18	22.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 15мин
67-68/19-20	24.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 2000м. текущий	Равномерный бег до 15мин