

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре уровня основного общего образования**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (5-е издание .М.: Просвещение,2012). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с Базисным учебным планом полного общего образования на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю, в год 102 часа.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кемчугская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Хлебникова»**

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «23 » мая 2016 г

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Кемчугская СОШ  
имени М.А.Хлебникова»  
\_\_\_\_\_ А.Р. Косарев  
Приказ № 85 от «27» мая 2016 г

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
Среднее общее образование**

Разработчик  
Шнитко Наталья Александровна  
учитель физической культуры

п.Жуковка

2020 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### результаты освоения учебного курса

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

#### Личностные результаты:

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 5-6 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (6-8 м ) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

*В области познавательной культуры*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

## **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

*В области физической культуры:*

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного предмета (102 ч).**

#### **Знания о физической культуре ( в процессе урока)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### Спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов					Контрольные и проверочные работы
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	75					Тестирование (сентябрь- октябрь) – (апрель- май). Промежуточная аттестация – выполнение нормативов.
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков					
2	Спортивные игры	18	18	18	18	18	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18	18	
4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	
5	Лыжная подготовка.	18	18	18	18	18	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27	
2.1	Спортивные игры	27	27	27	27	27	
	Итого:	102	102	102	102	102	

#### Календарно-тематическое планирование 5 класс

Но мер уро ка	Тема урока	Ко л- во час	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика
Раздел. Легкая атлетика (11 час).				

1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт до 10 до 15 м. Бег с ускорением на 30-40 м. Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». История возникновения легкой атлетики.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2	Высокий старт в до 10 - 15 м. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). . Бег с ускорением на 30-40 м. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
3	Тест: бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета, передача эстафетной палочки. Старты из различных положений.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
4	Скоростной бег 3x50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Техника спринтерского бега.	1		Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
5	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Игра «Разведчики и часовые». Эстафеты.	1		Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Перестрелка»	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
7	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1). Игра «Попади в мяч»	1		
8	Тест: прыжок в длину с места. Подбор разбега при прыжке в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	1		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Приземление. Метание малого мяча на дальность . Игра «Метко в цель»	1		
10	Тест: подтягивание в висе; поднимание туловища за 30 с. Бег с препятствием до 8-10 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Снайперы»	1		
11	Тест: бег 1000 м. Подвижные игры с элементами метания.	1		
Раздел. Спортивные игры (мини-баскетбол 10 час).				
12	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол.
13	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
14	Ведение мяча в высокой стойке с разной высотой отскока. Передачи мяча от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре
15	Ведение мяча в средней и низкой стойке. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1		
16	Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		



17	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Ведение и передача мяча в движении. Развитие координационных качеств.	1		в мини-баскетбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
18	Бросок мяча в кольцо с расстояния не более 3 м. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в мини-баскетбол.	1		
19	Штрафной бросок. Бросок двумя снизу в движении. Развитие координационных способностей.	1		
20	Броски мяча с места и после ведения. Передачи мяча от груди в движении. Позиционное нападение 5: 0.	1		
21	Урок – соревнование. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	1		
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (18 час).				
22	Инструктаж по Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		Демонстрирует технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висе, при выполнении опорного прыжка.
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Игра «Фигуры».	1		
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Игра «Веревочка под ногами».	1		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад.	1		
27	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Поднимание туловища – тест.	1		
28	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Акробатическое упражнение: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1		
29	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Акробатическое упражнение: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1		
30	ОРУ в движении. Опорный прыжок через гимнастического козла на результат. Игра «Чехарда»	1		
31	Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Акробатическое соединение из изученных элементов.	1		
32	ОРУ с обручем. Лазанье по канату в два приема. Акробатическое упражнение.	1		

33	ОРУ с набивным мячом. Подтягивание в висе. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	1		действия в условиях учебной деятельности
34	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бросок набивного мяча весом 2 кг.	1		
35	ОРУ с повышенной амплитудой. Лазание по канату в два приема. Акробатическое упражнение.	1		
36	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» Лазание по канату в два приема. Акробатическое упражнение.	1		
37	ОРУ в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Смена капитана». Развитие силовых способностей.	1		
38	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета с обручем. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	1		
39	Строевые упражнения на месте. Эстафеты, подвижные игры. Развитие силовых способностей.	1		
Раздел. Спортивные игры. (волейбол 8 час).				
40	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		Осваивает технику игры в волейбол.
41	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Правила игры в волейбол.	1		
42	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	1		
44	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты с элементами волейбола.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
46	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра в мини-волейбол.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		
Раздел. Лыжная подготовка ( 18 час).				
48	Инструктаж по Т.Б. Подбор обуви, лыжного инвентаря. Попеременный одношажный ход	1		Изучает историю лыжного спорта.
49	Попеременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1		
50-51	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.	1		Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.
52	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Пустое место»	1		
53	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	1		Описывает технику изучаемых лыжных ходов.
54	Одновременный двухшажный ход. Игра «Пустое место». Прохождение дистанции 2 км.	1		
55	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Игра «Веер»	1		Осваивает самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные
56	Прохождение дистанции 2 км. Подъем «елочкой», торможение упором.	1		
57	Поворот переступанием.	1		

	Игра «Веер». Встречная эстафета.			ошибки.
58	Прохождение дистанции 2 км. Поворот «переступанием». Игра «Веер».	1		Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
59	Совершенствование техники лыжных ходов. Игра «Пятнашки на лыжах». Прохождение дистанции 2 км.	1		
60	Прохождение дистанции 2 км. Техника лыжных ходов.	1		
61	Урок-соревнование: прохождение дистанции 1 км. на результат.	1		
62	Прохождение дистанции 2 км на результат. Эстафеты.	1		
63	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	1		
64	Урок-соревнование: прохождение дистанции 2 км. на результат.	1		
65	Спуск с горы в высокой и средней стойке. Игра «Смелее с горки!»	1		
Раздел: Спортивные игры (мини-баскетбол 17 час).				
66	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
67	Ведение мяча в высокой, средней стойке на месте. Передачи мяча от груди в движении. Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	1		
68	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Остановка двумя шагами. Передачи мяча от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
69	Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.
70	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
71	Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
72	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Учебная игра.	1		
73	Ловля мяча двумя руками. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол	1		
74	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
75	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
76	Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1		
77	Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1		

78	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Игра в мини-баскетбол.	1		
79	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
81	Командно-тактические действия игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
Раздел: Спортивные игры (волейбол 10 час).				
83	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		Осваивает технику игры в волейбол.
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
85	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
86	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
87	Прием мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.
88	Прием мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
89	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
90	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		
91	Прием мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1		Знает принципы спортивной тренировки.
92	Прием мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1		
Раздел: Легкая атлетика ( 10 час)				
93	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
94	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Тест: подтягивание на перекладине; поднятие туловища из положения лежа за 30 сек. Варианты челночного бега.	1		
95	Тест: бег 30 м. Высокий старт, финиширование. Линейная эстафета. Игра «Снайперы»	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
96	Бег 60 м на результат. Подвижные игры с элементами прыжков, метания.	1		
97	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Прыжки со скакалкой 1 мин; 2. Челночный бег 3x10 м.; 3. Метание набивного мяча 1 кг.; 4. Наклон вперед, стоя на скамейке. Прыжок в высоту с 7-9	1	21.05	Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.

	шагов разбега способом «перешагивание», подбор разбега. Метание теннисного мяча.			Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
98	Тест: прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1		
99-100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	2		
101	Тест: бег 1000 м. Круговая эстафета.	1		
102	Подвижные игры, эстафеты, с элементами метания, прыжков. Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1		

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во час	Дата	Характеристика основных видов деятельности ученика
Раздел. Легкая атлетика (11 час).				
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт 15 до 30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Терминология спринтерского бега. История возникновения легкой атлетики.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2	Высокий старт в 15 до 30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. Бег по дистанции. Финиширование.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
3	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
4	Тест ; бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Техника спринтерского бега.	1		Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
5	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1		Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Тест: прыжок в длину с места. Подбор разбега . Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча на заданное расстояние. Терминология метания. Игра «Кто дальше бросит»	1		
9	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	1		
10	Тест: подтягивание в висе; поднимание туловища за 30 с. Бег с препятствием до 15 мин. в чередовании с	1		

	ходьбой. Игра «Снайперы»			
11	Тест: бег 1000 м. Подвижные игры с элементами метания.	1		
Раздел. Спортивные игры. (мини-баскетбол 10 час).				
12	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Стойки, перемещения. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
13	Стойки, перемещения. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
14	Ведение мяча в высокой стойке с разной высотой отскока. Передачи мяча от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
15	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка прыжком. Передачи мяча от груди в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1		
16	Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча от груди в движении. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1		
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Ведение и передача мяча на месте в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1		
18	Бросок мяча в кольцо с расстояния не более 3 м. Игра в мини-баскетбол.	1		
19	Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо разными способами. Развитие координационных способностей.	1		
20	Броски мяча с места и после ведения. Передачи мяча от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
21	Урок-соревнование. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1		
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики ( 18 час ).				
22	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики в нашей стране. Строевые упражнения на месте.	1		Демонстрирует технику упражнений в висячем и строевых упражнениях.  Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем, при выполнении опорного прыжка.
23	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры.	1		
24	Повороты на месте и в движении. ОРУ с мячом. Висы и упоры.	1		
25	Висы и упоры. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		
26	Висы и упоры. Кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках.	1		
27	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Поднимание туловища за 30 сек.	1		
28	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Опорный прыжок способом «ноги врозь».	1		
29	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнение в равновесии на	1		

	гимнастическом бревне. Поднимание туловища за 30 сек.			Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности
30	Опорный прыжок через гимнастического козла на результат. Игра «Чехарда»	1		
31	Акробатическое соединение из изученных элементов. Игра «Чехарда»	1		
32	Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем.	1		
33	Подтягивание в висячем положении. Упражнение на гимнастическом бревне. ОРУ с большим мячом.	1		
34	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бросок набивного мяча весом 2 кг. Акробатическое упражнение.	1		
35	ОРУ с повышенной амплитудой. Лазание по канату в два приема. Акробатическое упражнение.	1		
36	ОРУ с повышенной амплитудой. Лазание по канату в два приема. Акробатическое упражнение.	1		
37	Акробатическое упражнение: два кувырка вперед слитно., кувырок назад, мост, стойка на лопатках. ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приема.	1		
38	ОРУ в движении. Акробатическое упражнение из изученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1		
Раздел. спортивные игры. (волейбол 8 час).				
40	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		Осваивает технику игры в волейбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.  Знает принципы спортивной тренировки.
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		
42	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
45	Прием мяча сверху двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
46	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
47	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол.	1		
Раздел. Лыжная подготовка ( 18 час).				
48	Инструктаж по Т.Б. Подбор обуви, лыжного инвентаря. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы..	1		Изучает историю лыжного спорта.  Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.
49	Прохождение дистанции 1,5 км. «С горки на горку».	1		
50	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.	1		
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		

	Встречная эстафета.			
52	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.. Прохождение дистанции 2 км.	1		Описывает технику изучаемых лыжных ходов.  Осваивает самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
53	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Эстафеты.	1		
54	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
55-56	Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Остановка рывком». Подъем «елочкой», торможение упором.	1		
57	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Эстафеты.	1		
58-59	Прохождение дистанции 3 км. «С горки на горку».	1		
60	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
61	Урок-соревнование: прохождение дистанции 2 км. Значение занятий лыжным спортом.	1		
62	Подвижные игры «Смелее с горки!», «С горки на горку». Эстафеты.	1		
63	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Повороты на месте. Встречная эстафета.	1		
64	Урок-соревнование. Подъем и спуск с горы изученными способами. Подвижные игры.	1		
65	Игры «Эстафета с передачей палок, «Остановка рывком», «Смелее с горки!»	1		
Раздел: Спортивные игры (мини-баскетбол 17 час).				
66	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из освоенных элементов передвижений в баскетболе.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.          Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.
67	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	1		
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	1		
69	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		
70	Сочетание приемов : ведение, передача, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
71	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1		
72	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		
73	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Сочетание приемов : ловля, передача,	1		



	ведение, бросок.			Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
74	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1		
75	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой. Ведение, передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
76	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1		
77	Передача мяча от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	1		
78	Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2х2, 3х3.	1		
79	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
81	Командно-тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1		
Волейбол (10 час).				
83	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		Осваивает технику игры в волейбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.  Знает принципы спортивной тренировки.
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		
85	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		
86	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
87	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
88	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
89	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
90	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
91	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
92	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		
Раздел: Легкая атлетика ( 10 час)				
93	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета. Игра «Снайперы»	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
94	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Варианты челночного бега. Игра «Снайперы»	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.

95	Тест: бег 30 м. Высокий старт, финиширование. Линейная эстафета. Игра «Снайперы»	1		<p>Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.</p> <p>Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
96	Бег 60 м на результат. Тест: подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафеты.	1		
97	Тест : прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		
98	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Бросок набивного мяча 1 кг. 4. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1		
99	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», переход через планку. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1). Бросок набивного мяча (2 кг.)	1		
100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		
101	Тест: бег 1000 м. Круговая эстафета.	1		
102	Подвижные игры с элементами метания, прыжков. Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1		

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	Характеристика основных видов деятельности ученика
Раздел. Легкая атлетика (11 час).				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега. История возникновения легкой атлетики.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2	Низкий старт. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
4	Скоростной бег 3x50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Техника спринтерского бега.	1		
5	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических	1		

	упражнений на организм.			Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	1		
7	Тест: бег 30 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.	1		
8	Тест: прыжок в длину с места. Обучение подбора разбега. Прыжок с 9-11 шагов. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Терминология метания. Игра «Кто дальше бросит»	1		
9	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
10	Тест: подтягивание в висе; поднимание туловища за 30 с. Прыжок в длину с разбега на дальность.. Круговая эстафета.	1		
11	Тест: бег 1000 м. Игра «Невод», «Круговая эстафета».	1		
Раздел. Спортивные игры. (мини-баскетбол 10 час).				
12	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Стойки, передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1		
14	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1		
15	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
16	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	1		
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
18	Передача мяча разными способами. Игровые задания (2х2; 3х3; 4х4) Учебная игра. Судейство игры.	1		
19	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча разными способами. Игровые задания (2х2; 3х3; 4х4) Учебная игра. Судейство игры.	1		
20	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	1		
21	Урок –соревнование. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1		

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики ( 18 час ).

22	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения в движении. Подъем переворотом в упор, подтягивание в висе (мальчики). Акробатическое соединение (девочки)	1		Демонстрирует технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висе, при выполнении опорного прыжка.
23	Строевые упражнения в движении. Подъем переворотом в упор ,подтягивание в висе.(мальчики) Акробатическое соединение (девочки)	1		
24	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь.(М).Вис лежа. Вис присев. (Д). ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
25	ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь.(М).Вис лежа. Вис присев. (Д). ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
26	Акробатическое соединение (девочки); подъем переворотом, выход силой поочередно на две руки (мальчики). Эстафеты.	1		
27	Опорный прыжок через гимнастического козла (девочки)- ноги врозь ; (мальчики) – прыжок согнув ноги . Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
28	Опорный прыжок через гимнастического козла (девочки)- ноги врозь ; (мальчики) – прыжок согнув ноги . Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
29	Опорный прыжок через гимнастического козла (девочки)- ноги врозь ; (мальчики) – прыжок согнув ноги. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
30	Выполнение опорного прыжка на оценку техники. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1		
31	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики); Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема.	1		
32	Кувырок назад, кувырок вперед, переворот в сторону (мальчики); Мост, стойка на лопатках, переворот в сторону (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема.	1		Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности
33	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок вперед (мальчики) ; акробатическое соединение (девочки). Развитие силовых способностей.	1		
34	Лазание по канату в два приема. Акробатическое упражнение: длинный кувырок ; два кувырка вперед слитно; стойка на лопатках; мост; переворот в сторону.. Развитие силовых способностей.	1		
35	Акробатическое упражнение: длинный кувырок,	1		

	стойка на голове (мальчики), мост и поворот в упор на одном колене, два кувырка вперед слитно (девочки). Лазание по канату в два приема.			
36	Акробатическое упражнение: длинный кувырок, стойка на голове (мальчики), мост и поворот в упор на одном колене, два кувырка вперед слитно (девочки). Лазание по канату в два приема.	1		
37	Кувырки назад и вперед, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики); Мост и поворот в упор на одном колене, кувырок назад в полушпагат (девочки); ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1		
38	Акробатическое упражнение: кувырок назад и вперед, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики); мост и поворот в упор на одном колене, кувырок назад в полушпагат (девочки); Лазание по канату в два-три приема.	1		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1		
Раздел. спортивные игры. (волейбол 8 час).				
40	Инструктаж по Т.Б.Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		Осваивает технику игры в волейбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности. Знает принципы спортивной тренировки.
41	Инструктаж по Т.Б.Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		
42	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	1		
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра в мини-волейбол.	1		
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
45	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
46	Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
47	Прямой нападающий удар после подбрасывания Нижняя прямая подача в заданную зону. партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
Раздел. Лыжная подготовка ( 18 час).				
48	Инструктаж по Т.Б. Подбор обуви, инвентаря. Гигиена лыжника. Правила соревнований.	1		Изучает историю лыжного спорта. Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Описывает технику изучаемых лыжных ходов. Осваивает
49	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
50	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км	1		
51	Повороты на месте махом. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3 км.	1		
52	Одновременный одношажный ход Подъем в гору	1		

	скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.			самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
53	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.	1		
54	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
55	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Игра «Веер». Прохождение дистанции 2,5 км в среднем темпе.	1		
56	Прохождение дистанции 2 км. Подъем «елочкой», торможение упором.	1		
57	Повороты на месте махом. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
58	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1		
59	Повороты на месте махом. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3 км.	1		
60	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
61	Повороты на месте махом. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3 км.	1		
62	Прохождение дистанции 3 км. Спуск с горы в высокой и средней стойке. Игра «Смелее с горки!»	1		
63	Повороты на месте махом. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3 км.	1		
64	Урок-соревнование: прохождение дистанции 3 км. на результат.	1		
65	Спуск с горы в высокой и средней стойке. Игра «Смелее с горки!»	1		
Раздел: Спортивные игры (мини-баскетбол 17 час).				
66	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
67	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		
68	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1		
69	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1		
70	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
71	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
72	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	1		
73	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов : ловля, передача, ведение, бросок.	1		

74	Повороты с мячом. Остановка прыжком Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		
75	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационный способностей	1		
76	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационный способностей	1		
77	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационный способностей	1		
78	Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	1		
79	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
81	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
82	Урок-соревнование: игра в мини-баскетбол. Судейство.	1		
Волейбол (10 час).				
83	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		Осваивает технику игры в волейбол.
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		
85	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
86	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
87	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.
88	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
89	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
90	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
91	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		Знает принципы спортивной тренировки.

92	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
Раздел: Легкая атлетика ( 10 час)				
93	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Высокий старт (15-30 м) ,стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета. Игра «Лапта»	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
94	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Варианты челночного бега.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
95	Тест: бег 30 м. Высокий старт, финиширование. Линейная эстафета. Игра «Снайперы»	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
96	Бег 60 м на результат. Тест: подтягивание на перекладине; поднятие туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафеты.	1		
97	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Бросок набивного мяча 1 кг. 4. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1		
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», переход через планку. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1). Бросок набивного мяча (1 кг.)	1		
99	Тест : прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		
100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.
101	Тест: бег 1000 м. Круговая эстафета.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
102	Подвижные игры с элементами метания, прыжков. Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1		

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тематическое содержание урока	Кол-во час	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика
Легкая атлетика (11 час.)				
	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	1		



	упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			Осваивает технику спринтерского бега.
3	Тест: бег 30 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		Демонстрирует высокий старт.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
4	Бег на результат 60-100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
5	Тест: прыжок в длину с места. Челночный бег (3х10 м.) . Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча (150 м.) с 3-5 шагов на дальность.	1		Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
8	Тест: подтягивание, поднимание туловища. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча (150г.) с 5-6 шагов на дальность. Игра «Снайперы»	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
9	Тест: бег 1000 м. Метание мяча (150г.) с 3-5 шагов в горизонтальную и вертикальную цели.	1		
10	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Снайперы»	1		
11	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости	1		
<b>Спортивные игры (мини-баскетбол - 10 час.)</b>				
12	Инструктаж по Т.Б. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол.
13	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
14	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.
15	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра.	1		Выполняет игровые

16	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		действия в условиях учебной деятельности.
17	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Учебная игра. Судейство игры.	1		
18	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1		
19	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 )	1		
20	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1		
21	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон.	1		
Гимнастика с элементами акробатики ( 18час.)				
22	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Подъем переворотом, подтягивание в висячем положении (м). Акробатическое упражнение (д).	1		Демонстрирует технику упражнений в висячем и строевых упражнениях. Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем, при выполнении опорного прыжка.
23	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); Акробатическое упражнение (д).	1		
24	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1		
25	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1		
26	ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
27	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
28	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1		
29	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1		

30	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (юноши) Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		условиях учебной деятельности
31	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок вперед (м.). Акробатическое упражнение (д.)	1		
32	Акробатическое упражнение: длинный кувырок, стойка на голове и руках (юноши). Мост, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
33	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема.	1		
34	Круговая тренировка. Составление комплекса утренней гимнастики.	1		
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
36	ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
37	ОРУ с набивным мячом. Стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках без помощи рук (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
38	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене стойка на лопатках без помощи рук (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
39	Акробатическое упражнение : кувырок назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
Спортивные игры (мини-баскетбол – 4 час.)				
40	Правила игры. Судейство. Жестикуляция судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		
41	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
42 43	Быстрый прорыв (3х1; 3х2; 4х2 ). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	2		
Спортивные игры (волейбол - 5 час.)				
44	Спортивные игры . Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу.			
45	Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в тройках, четверках. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
46	Передача мяча над собой , во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра по	1		

	упрощенным правилам волейбола.			
47	Передача мяча над собой , во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
48	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
Лыжная подготовка (23 час.)				
49	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта Требования к одежде и обуви занимающихся.	1		Изучает историю лыжного спорта. Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Описывает технику изучаемых лыжных ходов.
50 - 51	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км	2		
52	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км	1		
53 - 54	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км	2		Осваивает самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
55	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км	1		
56 - 57	Одновременный одношажный ход . Прохождение дистанции 3 км.	2		
58	Подъем в гору «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
59 - 60	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3 км. Торможение и поворот упором. Игра «Биатлон».	2		
61	Подъем «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
62 - 63	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Биатлон»	2		
64	Торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам». Прохождение дистанции 3 км	1		
65 - 66	Подъем на склон изученными способами. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км	2		
67	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км	1		
69 - 69	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км.	2		

70 - 71	Прохождение дистанции Д- 3 км, М- 4 км. Эстафеты.	2		
Спортивные игры (волейбол - 10 час.)				
72	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Техника передвижений, владения мячом	1		Осваивает технику игры в волейбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности. Знает принципы спортивной тренировки.
73	Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1		
74	Стойка игрока .Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1		
75	Передача мяча над собой , во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра.	1		
76	Передача мяча над собой , во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра.	1		
77	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1		
78	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1		
79	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1		
80	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		
81	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		
Спортивные игры (мини-баскетбол - 6 час.)				
82	Правила игры. Судейство. Жестикуляция судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		

84	Быстрый прорыв (3x1; 3x2; 4x2 ). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		игре в мини-баскетбол.
85	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
86	Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		
87	Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		
Спортивные игры (мини-футбол - 5 час.)				
88	Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока; перемещения, ускорения Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Осваивает технику игры в мини-футбол
89	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в мини-футбол.
90	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
91	Оценка техники владения мячом: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Знает принципы спортивной тренировки.
92	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1		
Легкая атлетика ( 10 час.)				
93	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
94	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Тест: бег 30 м.	1		Проявляет качества

	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
96	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Бросок набивного мяча 2 кг. 4. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1		
97	Тест: прыжок в длину с места. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
98	Кросс до 10 минут. Метание мяча (150 г) на дальность. Тест: юноши- подтягивание, девушки -поднимание туловища за 30 сек..	1		
99	Кросс до 12 минут. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		
100	Кросс до 14 минут. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		
101	Тест: бег 1000 м. Метание мяча (150 г) на дальность и в цель. Встречная эстафета.	1		
102	Урок-соревнование – бег 1500 м (девушки), 2000 м (юноши) Встречная эстафета.	1		

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тематическое содержание урока	Кол-во час	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (11 час.)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
3	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Тест: челночный бег 3x10 м Техника спринтерского бега.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует
5	Тест: прыжок в длину с места. Бег 100 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	1		

6	Тест: бег 30 м. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		высокий старт.
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов на результат. Метание мяча (150г.) на дальность. Игра «Снайперы»	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
8	Тест: подтягивание в висе, поднимание туловища за 30 сек. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств: ловкости, координации	1		Раскрывает влияние легкоатлетическ их упражнений на здоровье.
9	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Эстафеты из различных стартовых положений.	1		Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.
10	Тест: бег 1000 м. Метание малого мяча на заданное расстояние и в горизонтальную и вертикальную цели.	1		
11	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
Спортивные игры (мини-баскетбол - 10 час.)				
12	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1		
14	Бросок мяча в кольцо с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками в движении парами с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
17	Передача мяча разными способами. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ) Учебная игра. Судейство игры.	1		
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча разными способами. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ) . Судейство игры.	1		
19	Штрафной бросок. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ). Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Судейство игры.	1		
20	Дриблинг. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ) Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство игры.	1		
21	Дриблинг (2х1; 3х2). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1		
Гимнастика с элементами акробатики ( 18 час.)				



22	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Подъем переворотом, подтягивание в висе (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1		Демонстрирует технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висе, при выполнении опорного прыжка.	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висе (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1			
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висе (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1			
25	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.	1			
26	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.	1			
27	Опорный прыжок через гимнастического козла- (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1			Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.
28	Опорный прыжок через гимнастического козла (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1			Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности
29	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (юноши) Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1			
30	ОРУ. Кувырок назад, стойка на голове. (юноши) Акробатическое упражнение (девушки). Лазание по канату в два приема.	1			
31	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок вперед (юноши). Акробатическое упражнение(девушки).	1			
32	ОРУ. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене, два кувырка вперед слитно, кувырок назад (девушки). Лазание по канату в два приема.	1			
33	Круговая тренировка. Акробатическое упражнение. . Лазание по канату в два приема.	1			
34	Гимнастическая полоса препятствий. Составление комплекса утренней гимнастики. Подвижные игры с элементами единоборств.	1			
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки). ОРУ.	1			
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки) .ОРУ. Прыжки со скакалкой 1 минуту.	1			

37	ОРУ с набивным мячом. Стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках без помощи рук (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
38	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем, набивным мячом.	1		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическое упражнение из ранее изученных элементов. ОРУ со скакалкой.	1		
Спортивные игры (мини-баскетбол - 3 часа)				
40	Спортивные игры. Мини-баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Жестикация судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.			Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол
41	Быстрый прорыв (3х1; 3х2; 4х2 ). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
42	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		
Спортивные игры (волейбол - 6 час.)				
43	Спортивные игры .Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1		Осваивает технику игры в волейбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач.
44	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
45	Передача мяча над собой , во встречных колоннах . Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая верхняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
46	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
47-48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Блокирование. Нижняя прямая подача , прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		
Лыжная подготовка (23 час.)				
49	Инструктаж по ТБ . Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта .Требования к одежде и обуви занимающихся.	1		Изучает историю лыжного спорта. Соблюдает правила техники
50	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3,5 км	2		
51-52	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3,5 км	1		

53-54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км.	2		безопасности при ходьбе на лыжах. Описывает технику изучаемых лыжных ходов.  Осваивает самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
55	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км	1		
56-57	Попеременный четырехшажный ход. Переход попеременных ходов на одновременные. Игра «Как по часам».	2		
58	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км	1		
59-60	Коньковый ход Прохождение дистанции 4км. Торможение и поворот упором. Игра «Биатлон».	2		
61	Попеременный четырехшажный ход. Переход попеременных ходов на одновременные.	1		
62-63	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
64	Попеременный четырехшажный ход. Переход попеременных ходов на одновременные.	1		
65-66	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
67	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
69-69	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
70-71	Прохождение дистанции Д- 3 км, М- 5 км на результат.	2		
Спортивные игры (волейбол - 10 час.)				
72	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Техника передвижений, владения мячом	1		Осваивает технику игры в волейбол. Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности. Знает принципы спортивной
73	Перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Техника передвижений, владения мячом	1		
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
75	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
76	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
77	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		

				тренировки.
78	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
79	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
81	Прямой нападающий удар. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
<b>Спортивные игры (мини-баскетбол - 3 часа)</b>				
82	Правила игры. Судейство. Жестикация судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
84	Быстрый прорыв (3x1; 3x2; 4x2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
<b>Спортивные игры (мини-футбол - 5 час.)</b>				
85	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Осваивает технику игры в мини-футбол
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1		Проявляет качества силы и координации при игре в мини-футбол.
87	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
88	Оценка техники владения мячом: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Знает принципы спортивной тренировки.
89	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1		

Легкая атлетика ( 10 час.)				
90	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: юноши- подтягивание , девушки -поднимание туловища за 30 сек..	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.
91	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: прыжок в длину с места. Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Тест: бег 30 м.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации
93	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) . Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		при выполнении беговых упражнений.
94	Урок-соревнование – бег 1500 м (девушки), 2000 м (юноши)	1		Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
95	Бег по пересеченной местности до 10 минут. Метание мяча (150 г) на дальность.	1		Осваивает технику прыжка
96	Бег по пересеченной местности до 12 минут . Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		способом «перешагивание» и метания мяча в цель.
97	Тест: бег 1000 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		Выполняет игровые действия в
98	Бег 1500 м, 2000 м. Метание мяча (150 г) на дальность и в цель.	1		условиях учебной деятельности.
99	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Бросок набивного мяча 2 кг. 4. Наклон вперед стоя на скамейке.	1	08.05	
Спортивные игры (мини-футбол - 3 часа)				
100	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Выполняет игровые действия в условиях

101	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		учебной деятельности.  Знает принципы спортивной тренировки.
102	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		Знает принципы спортивной тренировки.