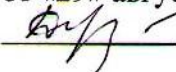
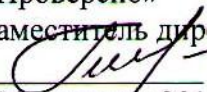


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 146» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

 О.Н.Деревянко

«Проверено»
Заместитель директора по УВР
Л.М. Панчина
«29» августа 2016 г


Л.М. Панчина

«Утверждено»
Директор МБОУ Школа
№ 146 г.о. Самара
В.Г. Новоселец
«31» августа 2016 г
Приказ № 307



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету « Физическая культура»
для 5-9 класса

Автор – составитель:
Учитель физической культуры
Романюк
Геннадий Владимирович

Самара
2016-2017 учебный год

Паспорт рабочей программы

Предмет: Физическая культура

Уровень: Базовый

Программа: В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 -9 классы . М. :Просвещение, 2013

Класс: 5

Учебник: Физкультура,5-7кл, М.Я.Виленский , Т.Ю.Торочкова, И.М.Тураевский, Физкультура.5-7 кл, 2014.

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Учитель: Романюк Г.В, Федоров Р.Ю.

Класс: 6

Учебник: Физкультура,5-7кл, М.Я.Виленский , Т.Ю.Торочкова, И.М.Тураевский, Физкультура.5-7 кл, 2014.

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Учитель: Романюк Г.В.

Класс:7

Учебник: Физкультура,5-7кл, М.Я.Виленский , Т.Ю.Торочкова, И.М.Тураевский, Физкультура.5-7 кл, 2014.

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Учитель: Романюк Г.В.

Класс: 8

Учебник: «Физическая культура. 8-9 классы», автор – В.И. Лях, М., Просвещение, 2013.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

Учитель: Романюк Г. В.

Класс: 9

Учебник: «Физическая культура. 8-9 классы», автор – В.И. Лях, М., Просвещение, 2013.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

Учитель: Романюк Г. В.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика(девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на перекладине(мальчики).

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

Элементы художественной гимнастики (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метания малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Бадминтон. Игра по правилам.

Настольный теннис. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие Выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

Настольный теннис. Развитие быстроты ,координации движений.

Бадминтон. Развитие быстроты , координации движений , ловкости.

Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать/уметь:

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)**

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), настольному теннису, бадминтону. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и

вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом

Бадминтон: Правильно держать ракетку. Удары слева и справа. Подачу волана. Выполнять жонглирование. Играть по упрощенным правилам.

Настольный теннис: Жонглирование мячом, удар откидной слева

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных

суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Бадминтон: Правильно держать ракетку. Удары слева и справа. Подачу волана.

Выполнять жонглирование. Играть по упрощенным правилам.

Настольный теннис: Жонглирование мячом, удар откидной слева и справа у стены и на столе.

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: 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».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Бадминтон.

Технику передвижения в различных зонах площадки. Удары на сетке: подставка, откидка, добивание, толчок, перевод. Поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Высокую подачу.

Настольный теннис:

Жонглировать мячом обоими сторонами ракетки об стену. Удар «откидной» у стены и на столе с партнером. Подачу мяча «откидной» слева. Выполнить контрольные нормативы.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие**

упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Бадминтон:

Уметь выполнить:1.Удары в защите на задней линии.2.Удары открытой и закрытой стороной ракетки.3.Прием атакующего удара «смеш».

Настольный теннис: Уметь выполнять:1.Жонглировать мячом обоими сторонами ракетки об стену.2.Удар «откидной» у стены и на столе с партнером.3.Подачу мяча «откидной» слева.4.Выполнить контрольные нормативы.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Бадминтон:

Уметь выполнять: 1.Технику атакующего удара «смеш». 2.Блокирующие удары в средней зоне. 3.Приематакующего удара «смеш». 4.Приемы самомассажа и релаксации.

Настольный теннис:

Уметь выполнять: 1.Удары слева и справа. 2.Подачи мяча слева и справа. 3.Связку ударов: откидной слева и накатом справа. 4.Играть по правилам соревнований. 5.Контрольные нормативы.

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1X1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1	115	105	100	125	115	110

	мин						
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
	Легкая атлетика	12	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Взаимопомощь во время выполнения заданий. Формировать познавательные мотивы. Волевая саморегуляция.
1.	1.Техника безопасности. Бег на 30м.	1	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.
2.	2.Обучение технике бега с низкого старта.	1	Определение промежуточных целей, последовательности действий.
3.	3.Обучение технике бега на выносливость	1	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.
4.	4.Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1	Умение аргументировать свои действия.
5.	5.Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.
6.	6.Обучение технике метания мяча.	1	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
7.	7.Овладение техникой прыжков в длину.	1	Анализ объектов с целью выделения признаков.
8.	8. Метание теннисного мяча на дальность. Кросс до 4 мин.	1	Знать технику безопасности , историю развития легкой атлетики.
9.	9.История легкой атлетики. Обучение метанию с 5-ти шагов	1	Уметь выполнять бег на 30м с низкого старта.
10.	10.Овладение техникой и тактикой длительного бега.	1	Метать мяч с 5-ти шагов разбега.
11.	11.Обучение технике метания мяча на дальность	1	Прыгать в длину с разбега способом согнув ноги.
12.	12.Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	1	Выполнять длительный бег до 5-ти мин.
			Выполнять кросс 1500м.
	Баскетбол.	10	Формирование познавательного интереса к новому. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того,

13.	1.Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом.	1	<p>что уже освоено и что еще надо освоить.</p> <p>Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.</p> <p>Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p>Ориентация на партнера по общению.</p> <p>Выделение и формулирование познавательной цели.</p> <p>Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Контроль и оценка результатов деятельности</p> <p>Знать технику безопасности.</p> <p>Знать основные приемы игры.</p> <p>Уметь выполнять: остановку шагом и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловить и передавать мяч на месте и в движении, ведение мяча в различной стойке на месте и в движении, бросать мяч в кольцо с места и в движении с 2х шагов.</p>
14.	2.Обучение технике передачи мяча.	1	
15.	3.Обучение технике передачи мяча.	1	
16.	4.Продолжить обучение технике ведения мяча с изменением направления	1	
17.	5.Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком.	1	
18.	6.Обучение передаче мяча в движении и броски в кольцо.	1	
19.	7.Обучение броскам баскетбольного мяча на точность.	1	
20.	8.Индивид. ведение мяча на месте. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4х4.	1	
21.	9.Обучение технике отбора мяча (работа в парах) и броска мяча на точность.	1	
22.	10.Учеб игра 4х4.Игра по упрощенным правилам.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	17	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p> <p>Формирование социальной роли ученика. Взаимопомощь во время выполнения заданий.</p> <p>Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p> <p>Способность к преодолению препятствий</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p>Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий</p> <p>Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Уметь выполнять: строевые упражнения, висы, опорный прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110см), акробатические элементы отдельно и в комбинации ,лазание по канату в три приема, прыжки через скакалку.</p>
23.	1.Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости .	1	
24.	2.Обучение кувырку «вперед», ОРУ и строевым упражнениям	1	
25.	3. Подтягивание в висе. Акробатика. Кувырок вперед 2-3 раза.	1	
26.	4.Кувырок вперед, ст. на лопатках. Кувырок назад.	1	
27.	5.Акробатика. Упр «Мост».	1	
28.	6.Подтягивание. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.)	1	
29.	7.Упр. на перекладине и р/в брусьях.	1	
30.	8.Обучение технике подъёма переворотом.	1	
31.	9.Лазание по канату. Пр. через скакалку. Упр. на низкой перекладине(комбинация).	1	
32.	10.Размахивание в упоре на брусьях.	1	

	Упр. «Лягушка»		
33.	11. Лазание по канату. . Комбинация на брусьях.	1	
34.	12.Обучение лазанию по канату в три приема.	1	
35.	13.Обучение лазанию по канату в три приема. Упражнения для формирования гибкости.	1	
36.	14.Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	
37.	15.Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку.	1	
38.	16.Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	1	
39.	17.Упражнение на р/в брусьях (комбинация) .	1	
	Настольный теннис	9	Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию.
40.	1. Теоретические сведения. Техника безопасности. Обучение основной стойке.	1	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.
41.	2.Обучать правильному держанию ракетки. Набивание мяча лицевой и обратной стороной ракетки на месте и в движении.	1	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий
42.	3.Жонглирование мячом. Набивание мяча об стену.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
43.	4.Овладение техникой удара мяча об стену.	1	Уметь выполнять жонглирование мячом, удар откидной слева
44.	5.Обучение удара откидной слева.	1	
45.	6.Жонглирование мяча. Удар откидной слева на столе.	1	
46.	7.Жонглирование мяча. Удары у стены и на столе откидной справа.	1	
47.	8.Жонглирование на оценку. Игра на столе.	1	
48.	9.Игра у стены слева и справа попеременно. Игра на столе.	1	
	Лыжная подготовка	21	Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию. Способность ученика к самоконтролю.
49.	1.Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт в жизни человека.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее

50.	2.Обучение технике перехода со «ступающего» хода на «скользящий».	1	<p>выполнить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим занятий на открытом воздухе, признаки обморожения. Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь подниматься и спускаться с горы. Преодолевать дистанция 1км на время. Спуск с горы в основной стойке и подъем в гору «елочкой».</p>
51.	3.Обучение движению «скользящим шагом».	1	
52.	4.Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.	1	
53.	5.Обучение технике скользящего шага.	1	
54.-55.	6-7.Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	2	
56.	8.Обучение технике поворотов на месте и движение скользящим шагом.	1	
57.	9.Обучение технике и тактике преодоления дистанции 1 км без остановки.	1	
58.	10.Обучение тактике прохождения дистанции с переменной скоростью.	1	
59.	11.Обучение технике ускорения на отрезках 100-120 м.	1	
60.	12.Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	
61.	13.Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение подъему «елочкой».	1	
62.	14.Обучение технике преодоления препятствий на лыжах с различной скоростью.	1	
63.	15.Продолжить обучение технике попеременно двухшажного хода (работа рук).	1	
64.	16. Обучение технике бега с ускорением.	1	
65.	17. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	
66.	18. Преодоление дистанции 1000м с переменной скоростью, применяя изученные хода.	1	
67.	19. Обучение технике спуска в низкой стойке. Провести эстафеты с этапами 150-200 м.	1	
68.	20. Продолжить обучение технике спуска в низкой стойке.	1	

69.	21. Обучение технике подъема в гору «елочкой»	1	
	Бадминтон	9	Формирование познавательного интереса к новому. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Анализировать свои действия. Потребность в общении с учителем и сверстником. Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
70.	1.История развития бадминтона. Учить держать ракетку.	1	
71.	2. Обучение основной стойке при подаче.	1	
72.	3. Обучение технике ударам слева и справа.	1	
73.	4.Учить передачам волана в парах.	1	
74.	5. Обучение подачам волана.	1	
75.	6. Овладение техникой удара снизу.	1	
76.	7. Продолжить обучение подач. Жонглирование.	1	
77.	8. Совершенствовать удары снизу. Жонглирование на оценку.	1	
78.	9. Закрепление навыков владения ракеткой. Подачи. Игра на счет через сетку.	1	
	Баскетбол	12	Формирование познавательного интереса к новому. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Анализировать свои действия. Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Выделение и формулирование познавательной цели. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата . Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Знать технику безопасности при занятиях баскетболом. Основные приемы и правила игры. Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении, по прямой и с изменением направления. Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки Играть в стритбол и 5x5.
79.	1.Теоретические сведения. Техника безопасности. Учить правила игры.	1	
80.	2. Ведение мяча с изменением направления и по прямой. Передача мяча в парах в движении.	1	
81.	3. Обучение технике ловли мяча и передачи в движении.	1	
82.	4. Обучение технике передачи мяча	1	
83.	5. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	
84.	6. Ведение мяча по кругу, змейкой.	1	
85.	7.Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли мяча.	1	
86.	8. Обучение остановке двумя шагами и прыжком..	1	
87.	9. Учить технике передачи и ловли мяча в движении и броску в кольцо.	1	
88.	10.Передачи мяча в тройках в	1	

	движении.		
89.	11.Бросок мяча в кольцо после остановки .Игра 3x3.	1	
90.	12.Учебная игра 5x5.	1	
	Легкая атлетика	12	<p>Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. Способность ученика к саморазвитию. Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.</p> <p>Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости</p> <p>Регулятивная оценка. Анализировать свои действия.</p> <p>Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. Работа со сверстниками. Общение с учителем.</p> <p>Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Знать технику безопасности и правила поведения.</p> <p>Уметь выполнять бег на 30 и 60 метров с низкого старта.</p> <p>Метать мяч в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега и с места. Пробегать 1500м на время</p>
91.	1.Учить технике бега с максимальной скоростью.	1	
92.	2.Эстафеты. Бег на 30м с низкого старта.	1	
93.	3. Метание теннисного мяча в цель .Бег на выносливость до 3мин	1	
94.	4.Бег на 60м.Метание мяча в цель.	1	
95.	5.Бег на выносливость до 5 мин. Метание мяча в цель.	1	
96.	6.Бег на выносливость. Полоса препятствий.	1	
97.	7. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
98.	8. Продолжить обучение метанию мяча на дальность и выносливости в беге.	1	
99.	9. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1	
100.	10.Бег на выносливость до 6-ти мин.	1	
101.	11.Метание мяча на дальность на результат.	1	
102.	12.Бег на 1500м.Задание на лето	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
Легкая атлетика			
		12	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Взаимопомощь во время выполнения заданий. Формировать познавательные мотивы.
1.	1.Техника безопасности. Бег на 30м.	1	Волевая саморегуляция.
2.	2.Обучение технике бега с низкого старта.	1	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.
3.	3.Обучение технике бега на выносливость	1	Определение промежуточных целей, последовательности действий.
4.	4.Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.
5.	5.Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.
6.	6.Обучение технике метания мяча.	1	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
7.	7.Овладение техникой прыжков в длину.	1	Анализ объектов с целью выделения признаков.
8.	8. Метание теннисного мяча на дальность. Кросс до 4 мин.	1	Знать технику безопасности , историю развития легкой атлетики.
9.	9.История легкой атлетики. Обучение метанию с 5-ти шагов	1	Уметь выполнять бег на 30м с низкого старта.
10.	10.Овладение техникой и тактикой длительного бега.	1	Метать мяч с 5-ти шагов разбега.
11.	11.Обучение технике метания мяча на дальность	1	Прыгать в длину с разбега способом согнув ноги.
12.	12.Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	1	Выполнять длительный бег до 5-ти мин. Выполнять кроссовый бег до 15мин.
Баскетбол.			
		10	Формирование познавательного интереса к новому. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.
13.	1.Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом.	1	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
14.	2.Обучение технике передачи мяча.	1	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.
15.	3.Обучение технике передачи мяча.	1	Потребность в общении с учителем и сверстником.
16.	4.Продолжить обучение технике ведения мяча с изменением направления	1	Ориентация на партнера по общению.
17.	5.Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком.	1	Выделение и формулирование познавательной цели.
			Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.
			Контроль и оценка результатов деятельности
			Знать технику безопасности.
			Знать основные приемы игры.

18.	6.Обучение передаче мяча в движении и броски в кольцо.	1	Уметь выполнять остановку шагом и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловить и передавать мяч на месте и в движении, ведение мяча в различной стойке на месте и в движении, бросать мяч в кольцо с места и в движении с 2х шагов.
19.	7.Обучение броскам баскетбольного мяча на точность.	1	
20.	8.Индивид. ведение мяча на месте. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4х4.	1	
21.	9.Обучение технике отбора мяча (работа в парах) и броска мяча на точность.	1	
22.	10.Учеб игра 4х4.Игра по упрощенным правилам	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	17	Формирование познавательного интереса к новому. Формирование социальной роли ученика. Взаимопомощь во время выполнения заданий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Уметь выполнять строевые упражнения, висы, опорный прыжок ноги врозь(козел в ширину,высота 100-110см), акробатические элементы раздельно и в комбинации лазание по канату в три приема, прыжки через скакалку.
23.	1.Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости .	1	
24.	2.Обучение кувырку «вперед», ОРУ и строевым упражнениям	1	
25.	3. Подтягивание в висе. Акробатика. Кувырок вперед 2-3 раза.	1	
26.	4.Кувырок вперед, ст. на лопатках. Кувырок назад.	1	
27.	5.Акробатика. Упражнение «Мост».	1	
28.	6.Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.)	1	
29.	7.Упр. на перекладине и р/в брусьях.	1	
30.	8.Обучение технике подъёма переворотом.	1	
31.	9.Лазание по канату. Пр. через скакалку. Упр. на низкой перекладине (комбинация).	1	
32.	10.Размахивание в упоре на брусьях. Упр. «Лягушка»	1	
33.	11 Лазание по канату. Комбинация на брусьях.	1	
34.	12.Обучение лазанию по канату в три приема.	1	
35.	13.Обучение лазанию по канату в три приема. Упражнения для формирования гибкости.	1	
36.	14.Опорный прыжок через козла ноги врозь..	1	
37.	15.Строевые упр. КУ-опорный пр.	1	

	Прыжки через скакалку.		
38	16. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	1	
39	17. Упражнение на р/в брусьях (комбинация) .	1	
	Настольный теннис	9	<p>Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Уметь выполнять жонглирование мячом, удар откидной слева и справа у стены и на столе,</p>
40.	1. Теоретические сведения. Техника безопасности. Обучение основной стойке.	1	
41.	2. Обучать правильному держанию ракетки. Набивание мяча лицевой и обратной стороной ракетки на месте и в движении.	1	
42.	3. Жонглирование мячом. Набивание мяча об стену.	1	
43.	4. Овладение техникой удара мяча об стену.	1	
44.	5. Обучение удара откидной слева.	1	
45.	6. Жонглирование мяча. Удар откидной слева на столе.	1	
46.	7. Жонглирование мяча. Удары у стены и на столе откидной справа.	1	
47.	8. Жонглирование на оценку. Игра на столе.	1	
48.	9. Игра у стены слева и справа попеременно. Игра на столе.	1	
	Лыжная подготовка	21	<p>Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию. Способность ученика к самоконтролю. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>
49.	1. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт в жизни человека.	1	
50.	2. Обучение технике перехода со «ступающего» хода на «скользящий».	1	
51.	3. Обучение движению «скользящим шагом».	1	
52.	4. Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.	1	
53.	5. Обучение технике скользящего шага.	1	
54-55.	6-7. Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	2	
			Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки,

56.	8.Обучение технике поворотов на месте и движение скользящим шагом.	1	<p>температурный режим занятий на открытом воздухе, признаки обморожения.</p> <p>Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь подниматься и спускаться с горы. Преодолевать дистанция 1км на время. Спуск с горы в основной стойке и подъем в гору «елочкой».</p>
57.	9.Обучение технике и тактике преодоления дистанции 1 км без остановки.	1	
58.	10.Обучение тактике прохождения дистанции с переменной скоростью.	1	
59.	11.Обучение технике ускорения на отрезках 100-120 м.	1	
60.	12.Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	
61.	13.Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение подъему «елочкой».	1	
62.	14.Обучение технике преодоления препятствий на лыжах с различной скоростью.	1	
63.	15.Продолжить обучение технике попеременно двухшажного хода (работа рук).	1	
64.	16. Обучение технике бега с ускорением.	1	
65.	17. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	
66.	18. Преодоление дистанции 1000м с переменной скоростью, применяя изученные хода.	1	
67.	19. Обучение технике спуска в низкой стойке. Провести эстафеты с этапами 150-200 м.	1	
68.	20. Продолжить обучение технике спуска в низкой стойке.	1	
69.	21. Обучение технике подъема в гору «елочкой»	1	
	Бадминтон	9	<p>Формирование познавательного интереса к новому. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Анализировать свои действия. Потребность в общении с учителем и сверстником. Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Знать исторические основы бадминтона. Технику</p>
70.	1.История развития бадминтона. Учить держать ракетку.	1	
71.	2. Обучение основной стойке при подаче.	1	
72.	3. Обучение технике ударам слева и справа.	1	
73.	4.Учить передачам волана в парах.	1	
74.	5. Обучение подачам волана.	1	

75.	6. Овладение техникой удара снизу.	1	безопасности при занятиях. Основные приемы игры. : Правильно держать ракетку Уметь выполнять:удары слева и справа. Подачу волана. Выполнять жонглирование. Играть по упрощенным правилам.
76.	7. Продолжить обучение подач. Жонглирование.	1	
77.	8. Совершенствовать удары снизу. Жонглирование на оценку.	1	
78.	9. Закрепление навыков владения ракеткой. Подачи. Игра на счет через сетку.	1	
Баскетбол		12	Формирование познавательного интереса к новому. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Анализировать свои действия. Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Выделение и формулирование познавательной цели. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата . Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Знать технику безопасности при занятиях баскетболом. Основные приемы и правила игры. Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении, по прямой и с изменением направления. Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки .Играть в стритбол и 5х5.
79.	1.Теоретические сведения. Техника безопасности. Учить правила игры.	1	
80.	2. Ведение мяча с изменением направления и по прямой. Передача мяча в парах в движении.	1	
81.	3. Обучение технике ловли мяча и передачи в движении.	1	
82.	4. Обучение технике передачи мяча	1	
83.	5. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	
84.	6. Ведение мяча по кругу, змейкой.	1	
85.	7.Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли мяча.	1	
86.	8. Обучение остановке двумя шагами и прыжком..	1	
87.	9. Учить технике передачи и ловли мяча в движении и броску в кольцо.	1	
88.	10.Передачи мяча в тройках в движении.	1	
89.	11.Бросок мяча в кольцо после остановки .Игра 3х3.	1	
90.	12.Учебная игра 5х5.	1	
Легкая атлетика		12	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. Способность ученика к саморазвитию. Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости Регулятивная оценка. Анализировать свои действия. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. Работа со сверстниками. Общение с учителем. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Знать технику безопасности и правила поведения. Уметь выполнять бег на 30 и 60 метров с низкого старта.
91.	1.Учить технике бега с максимальной скоростью.	1	
92.	2.Эстафеты. Бег на 30м с низкого старта.	1	
93.	3. Метание теннисного мяча в цель. Бег на выносливость до 3мин	1	
94.	4.Бег на 60м.Метание мяча в цель.	1	

95.	5.Бег на выносливость до 5 мин. Метание мяча в цель.	1	Метать мяч в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега и с места. Пробегать 1500м на время.
96.	6.Бег на выносливость. Полоса препятствий.	1	
97.	7. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
98.	8. Продолжить обучение метанию мяча на дальность и выносливости в беге.	1	
99.	9. Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1	
100.	10.Бег на выносливость до 6-ти мин.	1	
101.	11.Метание мяча на дальность на результат.	1	
102.	12.Бег на 1500м.Задание на лето.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	Легкая атлетика	12	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега ,бега на 30м и 60м,прыжка в длину с разбега на результат ,Пробегать кроссовую дистанцию до 2000м.Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, технику низкого старта ,влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега ,метать мяч на дальность с разбега, бег на 60м с низкого старта уметь пробежать 1500м на время.
1.	1.Техника безопасности	1	
2.	2.Метание мяча на дальность	1	
3.	3.Низкий старт. Беговые упражнения. Бег на 30м.	1	
4.	4.Бег на 60м с низкого старта.	1	
5.	5.Бег на выносливость до 4х мин.	1	
6.	6.Прыжки в длину с разбега.	1	
7.	7.Бег на выносливость до 5ти мин.	1	
8.	8.Метание в цель.	1	
9.	9.Прыжки в длину с разбега.	1	
10.	10.Метание мяча с разбега с 3-5 шагов.	1	
11.	11.Метание мяча с разбега.	1	

12.	12.Бег на 1500м.	1	
13.	Баскетбол 1.Техника безопасности. Терминология игры.	10 1	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель ,контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Уметь бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> <p>Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»</p>
14.	2.Ведение мяча с изменением направления.	1	
15.	3.Совершенствовать ведение мяча.	1	
16.	4.Передача мяча одной рукой на месте.	1	
17.	5.Бросок в кольцо после ведения.	1	
18.	6.Бросок в кольцо после ведения с остановкой.	1	
19.	7.Бросок в кольцо после передачи.	1	
20.	8.Учебная игра 3х3.	1	
21.	9.Учебная игра4х4.	1	
22.	10.Учебная игра5х5.	1	
23.	Гимнастика 1.Правила техники безопасности. Строевые упр.	17 1	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощьювопросов. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, проходить станции круговой тренировки, три серии на снарядах (акробатика, перекладина, канат, гимнастическая стенка, опорный прыжок, брусья.)</p> <p>Знать правила техники безопасности комплексы упражнений разминки без предметов и с предметами,команды «короче шаг», «полный шаг». Уметь выполнять кувырки вперед в стойку на лопатках (м),стойку на голове согнувшись (м), «мост» из положения сидя (д).. Полуповороты.</p>
24.	2.Строевые упражнения. Кувырки.	1	
25.	3.Мост из положения лежа.	1	
26.	4.Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	
27.	5.Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	1	
28.	6.Стойка на голове согнувшись (м)	1	
29.	7.Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
30.	8.Упражнения на брусьях.	1	
31.	9.Подъём переворотом.	1	
32.	10.Опорный прыжок.	1	
33.	11.Опорный прыжок.	1	
34.	12.Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	
35.	13.Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	

36.	14.Упражнения на брусках.	1	
37.	15.Комбинация на брусках.	1	
38.	16.Подтягивание.	1	
39.	17.Полоса препятствий.	1	
	Настольный теннис	9	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Знать: 1.Технику безопасности.2.Основную стойку.3.Правильность хвата ракетки.4.Основные правила игры Уметь выполнять:1.Жонглировать мячом обоими сторонами ракетки об стену.2.Удар «откидной» у стены и на столе с партнером.3.Подачу мяча «откидной» слева.4.Выполнить контрольные нормативы.</p>
40.	1.Техника безопасности. Основная стойка.	1	
41.	2.Набивание мяча ракеткой лицевой и обратной стороной.	1	
42.	3.Набивание мяча об стену.	1	
43.	4.Удар откидной слева у стены и на столе.	1	
44.	5.Совершенствовать удар откидной слева.	1	
45.	6.Подача мяча откидной слева.	1	
46.	7.Совершенствовать подачи мяча откидной слева.	1	
47.	8.Удар откидной справа.	1	
48.	9.Учебная игра.	1	
	Лыжная подготовка	21	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона</p> <p>в основной стойке, тормозить «плугом».</p> <p>Знать правила безопасности и подготовки к занятиям по лыжной подготовке, правила оказания первой помощи при обморожениях, основные правила лыжного спорта.</p> <p>Уметь выполнять одновременные лыжные хода, торможение «плугом», поворот на месте махом, подъем «ёлочкой», прохождение дистанции 2км на скорость.</p>
49.	1.Правила подготовки к занятиям по лыжам.	1	
50.	2.Повторение техники одновременных лыжных ходов.	1	
51.	3.Передвижение на лыжах одновременными лыжными ходами.	1	
52.	4.Совершенствовать бесшажный ход.	1	
53.	5.Учить бесшажный ход.	1	
54.	6.Переход с хода на ход.	1	
55.	7.Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
56.	8.Преодоление мелких неровностей.	1	
57.	9.Подъём «ёлочкой».	1	
58.	10.Совершенствовать подъём «ёлочкой». Торможение плугом.	1	

59.	11.Совершенствовать торможение плугом.	1	
60.	12.Совершенствовать технику спусков и торможений.	1	
61.	13.Повороты на месте махом.	1	
62.	14.Поворот на параллельных лыжах при спусках.	1	
63.	15.Разучивать технику конькового хода.	1	
64.	16.Прохождение дистанции 2-3км.	1	
65.	17.Ускорение 2-3 раза по 200м.	1	
66.	18.Тренировочное прохождение дистанции 2-3км.	1	
67.	19.Контрольное прохождение дистанции 3км.	1	
68.	20.техника лыжных ходов	1	
69.	21.Прохождение дистанции3км на время.	1	
	Бадминтон	9	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Применять умения и знания из области бадминтона на практике, играть в спортивную игру «Бадминтон».</p> <p>Знать требования безопасности, технику передвижений по площадке, гигиенические правила при подготовке мест занятий. Уметь выполнять технику передвижения в различных зонах площадки, удары на сетке: подставка , откидка , добивание, толчок, перевод, подачи открытой и закрытой стороной ракетки, высокую подачу</p>
70.	1.Техника безопасности. Подготовка мест занятий.	1	
71.	2.Перемещения и стойки при подаче волана.	1	
72.	3.Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4.Подача высоко-далекая.	1	
74.	5.Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	
75.	6.Совершенствовать подачу волана.	1	
76.	7.Передачи волана в парах.	1	
77.	8.Жонглирование открытой и закрытой ракеткой (з).	1	
78.	9.Игра в парах на оценку.	1	
	Баскетбол	12	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения</p>
79.	1.Техника безопасности Жесты судейства.	1	
80.	2.Действия в защите.	1	
81.	3.Передачи мяча в движении.	1	

82.	4.Передачи мяча со сменой мест.	1	<p>Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель ,контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Знать терминологию и жесты судьи, защитные действия.</p> <p>Уметь выполнять передачи мяча в движении. ведение мяча с изменением направления, бросок в кольцо после ведения, двухстороннюю игру в баскетбол, бросок в кольцо после передачи.</p>
83.	5.Передачи мяча в движении-бросок в кольцо.	1	
84.	6.Ведение мяча с изменением направления.	1	
85.	7.Ведение мяча-передача-бросок в кольцо.	1	
86.	8.Бросок в кольцо после ведения.	1	
87.	9.Бросок в кольцо после ведения с 2х шагов.	1	
88.	10.Бросок в кольцо после передачи	1	
89.	11.Учебная игра в баскетбол.	1	
90.	12.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	
	Легкая атлетика	12	
91.	1.Правила поведения при выполнении беговых упр, прыжков, метаний.	1	
92.	2.Беговые упр. Бег на 60м.	1	
93.	3.Бег на выносливость до 3х мин.	1	
94.	4.Бег на 60м.Прыжки в длину с разбега.	1	
95.	5.Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	
96.	6.Бег на выносливость до 6 мин.	1	
97.	7.Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
98.	8.Бег на выносливость до 5 мин.	1	
99.	9.Эстафеты. Передача палочки.	1	
100.	10.Метание мяча на дальность.	1	
101.	11.Бег на 1500м.	1	
102.	12.Полоса препятствий из 6-8 препятствий.	1	

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
	Легкая атлетика	12ч.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, бега на 30м и 60м, прыжка в длину с разбега на результат, Пробегать кроссовую дистанцию до 2000м. Знать специальные беговые и прыжковые упражнения, технику безопасности при занятиях легкой атлетикой. Уметь выполнять бег на 30 и 60м с низкого старта, прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность с разбега, бег на выносливость до 2км.</p>
1	1.Техника безопасности при занятиях л/атлетикой.	1	
2	2.Беговые упр. Бег на 30м с низкого старта.	1	
3	3.Беговые упр .Бег на 60 м.	1	
4	4.Прыжки в длину с разбега.	1	
5	5.Бег на выносливость до 3х мин.	1	
6	6.Прыжки в длину с разбега.	1	
7	7.Метание мяча с разбега.	1	
8	8.Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
9	9.Бег на выносливость до 5 мин.	1	
10	10.Метание мяча на дальность с разбега.	1	
11	11.Метание мяча с разбега (з).	1	
12	12.Бег на выносливость 2000м	1	
	Баскетбол	10	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель ,контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Знать правила выполнения штрафного броска, правила назначения фолов, что такое персональная защита. Уметь выполнить ведение мяча с различной высотой отскока, штрафной бросок.</p>
13.	1.Правила игры и техника безопасности.	1	
14.	2.Передачи мяча в движении.	1	
15.	3.Бросок мяча в кольцо после ведения с остановкой.	1	
16.	4.Бросок мяча в кольцо после ведения с 2х шагов.	1	
17.	5.Штрафной бросок.	1	
18.	6.Бросок в кольцо после передачи.	1	
19.	7.Штрафной бросок-совершенствование.	1	
20.	8.Учебная игра в стритбол.	1	
21.	9.Учебная игра 5х5.	1	

22.	10.Двухсторонняя игра.	1	3.Бросок в кольцо после ведения. 4.Учебную игру 3х3,4х4.
	Гимнастика	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей
23.	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. : адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого
24.	2.Кувырки вперед и назад.	1	
25.	3.Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	1	
26.	4.Кувырок назад в полушпагат.	1	
27.	5.Длинный кувырок.	1	
28.	6.Акробатическая комбинация.	1	
29.	7.Акробатическая комбинация (з).	1	
30.	8.Подъём переворотом на перекладине. Упражнение с обручем.	1	
31.	9.Упр с обручем. Упр на перекладине.	1	
32.	19.Комбинация упр на перекладине. Упр с обручем.	1	
33.	11.Упражнение на брусках.	1	
34.	12.Разучивание комбинации на брусках.	1	
35.	13.Упражнение на брусках(з).	1	
36.	14.Опорный прыжок ч/з козла. Опорный прыжок –совершенствование.	1	
37.	15.Опорный прыжок (з).	1	
38.	16..Лазание по канату.	1	
39.	.17.Подтягивание.	1	
	Настольный теннис	9	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, страховку при выполнении упражнений.
			Уметь выполнять:
			Мальчики1.Длинный кувырок вперед.2.Стойку на голове и руках.3.Соединение из 3-4 элементов акробатики.4.Комбинацию на перекладине.5.Упражнения на параллельных брусках.6.Опорный прыжок через козла в длину(110см).7.Лазание по канату на скорость.
			Девочки1.Кувырок вперед и назад слитно.2.Кувырок назад в полушпагат.3.С «моста» переход на одно колено.4.Соединение из 3-4 элементов акробатики.5.Упражнение на разновысоких брусках.6.Опорный прыжок через козла ноги врозь.7.Лазание по канату.
40.	1.Техника безопасности. Основная стойка.	1	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
41.	2.Набивание мяча ракеткой лицевой и обратной стороной.	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.
42.	3.Набивание мяча об стену.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов.
43.	4.Удар откидной слева у стены и на столе.	1	Знать технику безопасности, основную стойку, правильность хвата ракетки,правила игры
44.	5.Совершенствовать удар откидной	1	Уметь выполнять жонглирование мячом обоими сторонами ракетки об стену, удар «откидной» у стены и на столе с партнером, подачу мяча

	слева.		«откидной» слева, выполнить контрольные нормативы.
45.	6.Подача мяча откидной слева.	1	
46.	7.Совершенствовать подачи мяча откидной слева.	1	
47.	8.Удар откидной справа.	1	
48.	9.Учебная игра.	1	
	Лыжная подготовка	21	
49.	1.Правила подготовки и выбора инвентаря.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
50.	2.Техника одновременных лыжных ходов.	1	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
51.	3.Одновременный бесшажный ход.	1	
52.	4.Равномерно до 3х км.	1	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.
53.	5.Ознакомление с техникой конькового хода.	1	Знать правила подготовки и выбора инвентаря, как оказать помощь при обморожениях.
54.	6.Спуски в средней стойке.	1	
55.	7.Равномерно до 4х км.	1	Уметь выполнить технику одновременных лыжных ходов, торможение и поворот плугом,
56.	8.Разучивание техники конькового хода.	1	передвигаться коньковым ходом, ускорения 2-3 раза по 250-300м, прохождение дистанции 3км на время, прохождение дистанции 5км без учета времени.
57.	9.Ускорение 2х200м .Равномерно до 3х км.	1	
58.	10.Торможение плугом.	1	
59.	11.Повороты переступанием при спусках.	1	
60.	12.Ускорение 1 км. Равномерно до 3х км.	1	
61.	13.Торможение и поворот плугом.	1	
62.	14.Прохождение дистанции 3 км(2км) на время.	1	
63.	15.Техника конькового хода.	1	
64.	16.Прохождение дистанции 3 км на время.	1	
65.	17.Коньковый ход(з).	1	
66.	18.Торможения и повороты при спусках.	1	
67.	19.Применение изученных способов при передвижении до 4х км.	1	

68.	20.Контрольное прохождение дистанции 5км.	1	
69.	21.повороты при спусках.	1	
	Бадминтон	9	<p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Знать структуру и содержание спортивной подготовки, правила организации занятий.</p> <p>Уметь выполнить удары в защите на задней линии, удары открытой и закрытой стороной ракетки ,приём атакующего удара «смеш».</p>
70.	1.Техника безопасности. Основная стойка, перемещения.	1	
71.	2.Подачи волана низкая и высокая.	1	
72.	3.Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4.Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	
74.	5.Прием атакующего удара.	1	
75.	6.Отработка ударов снизу .Парная игра.	1	
76.	7.Совершенствовать подачу.	1	
77.	8.Жонглирование (з).	1	
78.	9.Игра в парах на оценку.	1	
	Баскетбол	12	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения</p> <p>Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель ,контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Знать правила выполнения штрафного броска, правила назначения фолов, что такое персональная защита.</p> <p>Уметь выполнить ведение мяча с различной высотой отскока, штрафной бросок бросок в кольцо после ведения, учебную игру 3х3,4х4.</p>
79.	1.Техника безопасности. Правила назначения фолов.	1	
80.	2.Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
81.	3.Совершенствовать ведение мяча.	1	
82.	4.Передачи мяча в движении.	1	
83.	5.Штрафной бросок. Правила выполнения.	1	
84.	6.Штрафной бросок.	1	
85.	7.Бросок в кольцо после ведения.	1	
86.	8.Бросок в кольцо после передачи.	1	
87.	9.Штрафной бросок. Учебная игра 3х3.	1	
88.	10.Персональная защита. Учебная игра.	1	
89.	11.Игра в стритбол.	1	
90.	12.Учебная игра.	1	

Легкая атлетика		12	
91.	1.Техника безопасности. Правила соревнований.	1	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м,</p> <p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике при беге, прыжках, метаниях, технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Уметь выполнить низкий старт и бег на 60м, прыжки в длину с разбега с 15-20 шагов, метание мяча с разбега на дальность, бег на выносливость 2000м на время</p>
92.	2.Беговые упр. Бег на 30м.	1	
93.	3.Бег на выносливость до 3х мин.	1	
94.	4.Бег на 60м.	1	
95.	5.Эстафетный бег. Прыжки в длину.	1	
96.	6.Прыжки в длину с разбега.	1	
97.	7.Прыжки в длину(з).	1	
98.	8.Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
99.	9.Бег на выносливость до 6мин.	1	
100.	10.Метание мяча с разбега.	1	
101.	11.Метание мяча на дальность.	1	
102.	12.Бег 2000м.	1	

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
Легкая атлетика			
		12	Волевая саморегуляция. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.
1.	1.Техника безопасности. Правила техники безопасности.	1	Определение промежуточных целей, последовательности действий. Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.
2.	2.Бег на 60м с низкого старта.	1	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.
3.	3.Бег на выносливость до 3мин.	1	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
4.	4.Прыжки в длину с разбега.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
5.	5.Бег на выносливость до 4мин.	1	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой, представление о темпе ,объеме, скорости выполнения упражнений, правила передачи эстафеты.
6.	6.Прыжки в длину с разбега (з).	1	
7.	7.Полоса препятствий.	1	
8.	8.Бег на выносливость до бмин.	1	Уметь выполнить передачу эстафетной палочки в движении, бег 60м с низкого и высокого старта прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, бег на выносливость 2000м на время.
9.	9.Метание мяча с разбега.	1	
10.	10.Метание мяча на дальность.	1	
11.	11.Метание мяча (з).	1	
12.	12.Бег 2000м.	1	
Баскетбол			
		10	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.
13.	1.Техника безопасности. Основы судейства.	1	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.
14.	2.Передача мяча в движении.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
15.	3.Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	Контроль и оценка результатов деятельности
16.	4.Бросок мяча в кольцо после передачи.	1	Знать правила игры в баскетбол, технику безопасности при занятиях спортивными играми.
17.	5.Бросок в кольцо с остановкой.	1	
18.	6.Бросок мяча в кольцо в прыжке.	1	Уметь выполнить передачи мяча в движении, броски в кольцо после ведения, броски в кольцо после передачи, игры 3x3,4x4,5x5, броски в кольцо в прыжке.
19.	7.Персональная защита.	1	
20.	8.Учебная игра.	1	
21.	9.Учебно-тренировочная игра.	1	
22.	10.Учебная игра 5x5.	1	

	Гимнастика	17		
23.	1.Техника безопасности на уроках.	1	<p>Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий</p> <p>Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера</p> <p>Знать комплексы упражнений разминки, технику страховки и самостраховки, технику безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Уметь выполнить подъем переворотом на низкой и высокой перекладине, стойку на голове и руках силой, длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега, лазание по канату на одних руках и на скорость, опорный прыжок через козла в длину способом согнув ноги, упражнения на брусьях.</p>	
24.	2.Повторение акробатических упражнений.	1		
25.	3.Длинный кувырок.	1		
26.	4.Длинный кувырок с 3-4х шагов разбега.	1		
27.	5.Стойка на голове и руках.	1		
28.	6.Подъем переворотом на перекладине.	1		
29.	7.Подъем силой, подъем переворотом.	1		
30.	8.Комбинация на перекладине.	1		
31.	9.Лазание по канату.	1		
32.	10.Лазание по канату на скорость.	1		
33.	11.Лазание по канату на одних руках.	1		
34.	12.Опорный прыжок ч/з козла.	1		
35.	13.Опорный прыжок ч/з козла в длину.	1		
36.	14.Опорный прыжок (з).	1		
37.	15.Упражнения на брусьях.	1		
38.	16.Упражнения на брусьях - кувырок вперед.	1		
39.	17.Упражнение на брусьях (з).	1		
	Настольный теннис	9		
40.	1.Техника безопасности. Основная стойка	1		<p>Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию.</p> <p>Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Волевая саморегуляция.</p> <p>Контроль в форме сличения.</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий</p> <p>Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p>Знать технику безопасности, правила соревнований, правила выполнения технических приемов.</p> <p>Уметь выполнять удары слева и справа, подачи мяча слева и справа, связку ударов: откидной слева и накатом справа, играть по правилам соревнований, выполнять контрольные нормативы.</p>
41.	2.Жонглирование мячом на ракетке.	1		
42.	3.Удары мяча об стену и на столе откидной слева.	1		
43.	4.Удар откидной справа.	1		
44.	5.Подача мяча откидной слева и справа.	1		
45.	6.Удар накат справа.	1		
46.	7.Совершенствовать удар накат справа.	1		
47.	8.Подача мяча накат справа.	1		
48.	9.Учебная игра на счет.	1		

Лыжная подготовка		21	
49.	1.Техника безопасности. Правила соревнований.	1	<p>Формирование познавательного интереса к новому. Способность ученика к саморазвитию. Способность ученика к самоконтролю.</p> <p>Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.</p> <p>Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Знать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, технику конькового хода, технику спусков ,поворотов ,торможений.</p> <p>Уметь выполнить передвижение по дистанции попеременными и одновременными ходами, повороты на месте и при спусках, торможение упором, плугом, на параллельных лыжах, ускорение 3-4 раза по 300м, коньковый ход, прохождение дистанции 3 и 5 км на время.</p>
50.	2.Повторение техники лыжных ходов.	1	
51.	3.Совершенствовать технику попеременного 2х шажного хода.	1	
52.	4.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов.	1	
53.	5.Совершенствовать бесшажный ход.	1	
54.	6.Спуски в средней стойке.	1	
55.	7.Закрепление техники спусков в средней стойке.	1	
56.	8.Торможение упором и на параллельных лыжах.	1	
57.	9.Повороты на месте махом.	1	
58.	10.Совершенствовать технику спусков и торможений.	1	
59.	11.Повороты переступанием при спусках.	1	
60.	12.Техника конькового хода.	1	
61.	13.Совершенствовать технику конькового хода.	1	
62.	14.Применение изученных способов при передвижении до 3х км.	1	
63.	15.Ускорение 2-3 раза по 250м.	1	
64.	16.Равномерно до 4х км.	1	
65.	17.Тренировочное прохождение дистанции 4 км.	1	
66.	18.Контроль техники подъёмов ,торможений и спусков.	1	
67.	19.Тренировочное прохождение дистанции 5 км.	1	
68.	20.Контрольное прохождение дистанции 3 км.	1	
69.	21.Контрольное прохождение дистанции 5 км.	1	

	Бадминтон	9	<p>Формирование познавательного интереса к новому. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Анализировать свои действия.</p> <p>Потребность в общении с учителем и сверстником. Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Знать о значении бадминтона в формировании ЗОЖ и профилактике вредных привычек, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки., приемы самомассажа и релаксации.</p>
70.	1.Техника безопасности. Значение бадминтона в формировании ЗОЖ.	1	
71.	2.Подачи волана высоко-далекая.	1	
72.	3.Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4.Удары сбоку открытой и закрытой ракеткой.	1	
74.	5.Атакующий удар «Смеш».	1	
75.	6.Парная игра.	1	
76.	7.Совершенствовать подачи.	1	
77.	8.Жонглирование (з).	1	
78.	9.Игра на счет.	1	Уметь выполнить технику атакующего удара «смеш», блокирующие удары в средней зоне, прием атакующего удара «смеш», приемы самомассажа и релаксации.
	Баскетбол	12	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения</p> <p>Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель ,контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол, технику безопасности при занятиях спортивными играми.</p>
79.	1.Техника безопасности. Правила игры.	1	
80.	2.Ведение-передача мяча-бросок в кольцо.	1	
81.	3.Передача мяча в движении.	1	
82.	4.Бросок в кольцо после ведения с 2х шагов.	1	
83.	5.Бросок в кольцо после передачи.	1	
84.	6.Бросок в кольцо после передачи. Штрафной бросок.	1	
85.	7.Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
86.	8.Бросок в кольцо в прыжке.	1	
87.	9.Бросок в прыжке. Штрафной бросок.	1	
88.	10.Игра 3х3.	1	
89.	11.Зонная защита. Учебная игра 4х4.	1	
90.	12.Двухсторонняя игра.	1	Уметь выполнить передачи мяча в движении, броски в кольцо после ведения, броски в кольцо после передачи, игры 3х3,4х4,5х5, броски в кольцо в прыжке.

Легкая атлетика		12	
91.	1.Техника безопасности при беге, прыжках, метаниях.	1	<p>Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. Способность ученика к саморазвитию. Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.</p> <p>Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости</p> <p>Регулятивная оценка. Анализировать свои действия.</p> <p>Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. Работа со сверстниками. Общение с учителем.</p> <p>Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Знать правила техники безопасности при беге, прыжках, метаниях.</p> <p>Уметь выполнить бег на 60м с низкого старта, прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча с разбега, контрольные нормативы зачета.</p>
92.	2.Бег с низкого старта на 60м.	1	
93.	3.Эстафетный бег.	1	
94.	4.Прыжки в длину с разбега.	1	
95.	5.Бег на выносливость до 5 мин.	1	
96.	6.Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	
97.	7.Прыжки в длину (з).	1	
98.	8.Бег на выносливость до 7 мин.	1	
99.	9.Метание мяча с разбега.	1	
100.	10.Метание мяча (з).	1	
101.	11.Зачет: бег на 60м,прыжки в длину ,подтягивание.	1	
102.	12.Зачет: метание мяча ,бег 2000м.	1	