

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
Министерство образования Рязанской области
Управление образования администрации МО – Шиловский район Рязанской области
МБОУ Борковская сош

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
технологии, искусства и
физической культуры
Протокол №1 от 28.08.2024г
Руководитель ШМО
 С.А. Савина

СОГЛАСОВАНО

29.08.2024г
Заместитель директора по УВР
 Ж.В. Козина



Рабочая программа
(ID – 1497115)
учебный предмет «Физическая культура»
для учащихся 5 -9 классов

с. Борки 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая графическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.

Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный

бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных

упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.

Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на

низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортной».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать

- историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
 - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
 - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью деятельности).подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№п /п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	http://www.openclass.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	http://www.it-n.ru/communities .
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://kopilkaurokov.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veseliestarti-1080951.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.8	Плавание (Модуль плавание)	9	http://www.fizkult-ura.ru/
	Общее количество часов по программе	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	http://www.openclass.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	http://www.it-n.ru/communities .
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://kopilkaurokov.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.8	Плавание (Модуль плавание)	9	http://www.fizkult-ura.ru/
	Общее количество часов по программе	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	http://www.openclass.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	http://www.it-n.ru/communities .
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://kopilkaurokov.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-start-i-1080951.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.8	Плавание (Модуль плавание)	9	http://www.fizkult-ura.ru/
	Общее количество часов по программе	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	http://www.openclass.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	http://www.it-n.ru/communities .
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	9	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://kopilkaurokov.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-s-tarti-1080951.html
2.7	Спортивные игры. Футбол(модуль «Спортивные игры»)	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	Общее количество часов по программе	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	http://www.openclass.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	http://www.it-n.ru/communities .
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	12	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	9	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://kopilkaurokov.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	http://fizkultura-na5.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	в процессе урока	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
	Общее количество часов по программе	68	

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре 5 -9 классах

Рабочая программа воспитания МБОУ Борковская сошреализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на ярких деятелей физической культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к ведению здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Критерии оценивания.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. П.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 5 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
Легкоатлетические упражнения (7ч.)								
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег с ускорением с высокого старта 30-60м.	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91,92 – 2019г.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег ускорением 30-60м. Подвижная игра « Бег к флажкам». Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	1	3.09	
2.	Бег с ускорением с низкого старта 30-60м.	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег с ускорением 30-60м.Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	2	5.09	
3.	Бег с ускорением с низкого старта 30-60м. Финиширование.	Совершенствование	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Финиширование. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	3	10.09	
4.	Бег с ускорением с низкого старта 30-60м. Эстафетный бег.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Бег с ускорением с низкого и высокого старта 30м, 60м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	4	12.09	
5.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 9шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	текущий	5	17.09	
6.	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Метание	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	текущий	6	19.09	

	Метание малого мяча.		малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей						
7.	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.	Совершенство ование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-7м. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	текущий	7	24.09		
Гимнастика с элементами акробатики (14ч)									
1.	Строевые упражнения. Висы.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и упоры. Подтягивание в висе.	Текущий	8	26.09		
2.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Подтягивание в висе. Игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять упражнения в равновесии.	Текущий	9	1.10		
3.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, соскок. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10	3.10		

4.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической лестнице.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, соскок. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижные эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	11	8.10	
5.	Строевые упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	Текущий	12	10.10	
6.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического коня.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	13	15.10	
7.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического коня.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с гимнастическими мячами. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	14	17.10	
8.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги к груди через гимнастического коня.	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с гимнастическими мячами. Прыжок через гимнастического козла ноги к груди. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	15	22.10	
9.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Группировки на гимнастическом мате. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	16	24.10	

10.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Группировки на гимнастическом мате. Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках.	Текущий	17	5.11	
11.	Мост из положения лежа, стоя. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Группировки на гимнастическом мате. Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа, стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках, мост из положения лежа и стоя.	Текущий	18	7.11	
12.	Мост из положения лежа, стоя. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Группировки на гимнастическом мате. Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа, стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках, мост из положения лежа и стоя.	Текущий	19	12.11	
13.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа.	Учетный	ОРУ на месте. Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с гимнастическими обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	20	14.11	
14.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	текущий	21	19.11	

Плавание(9ч.)

1.	Разучивание и совершенствование движений рук и ног при плавании способом кроль и	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжение «стрелочкой». Движение рук и ног способом кроль и брасс на груди. Подвижная игра.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22	21.11	
----	--	---------------------------	--	---	---------	----	-------	--

	брасс на груди							
2.	Обучение дыханию на суше и в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Нырание под канатами с задержкой дыхания. Игра « Киты»	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23	26.11	
3.	Техника плавания кроль на груди. Техника поворотов в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Имитационные упражнения около бортика. Упражнение «выдох в воду». Проплывание способом кроль на груди 17м – браз. Поворот в воде «Маятник». Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24	28.11	
4.	Техника стартов. Стартовый прыжок.	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплывание способом кроль на груди 17м – 8раз. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ;плыть способом кроль на груди, выполнять стартовый прыжок.	текущий	25	3.12	
5.	Разучивание и совершенствование брасса на груди. Техника старта из воды.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Движение ног в брассе. Проплывание способом брасс на груди 17м–6 раз. Проплывание способом кроль на груди 17м-6 раз. Техника старта из воды. Игра «Найди клад»	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять старт из воды.	текущий	26	5.12	
6.	Разучивание и совершенствование техники брасса и кроля на груди в полной координации.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Проплывание способом кроль и брасс на груди 17м-20 раз. Игра «Найди клад»	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27	10.12	
7.	Техника плавания кроль и брасс на спине. Техника стартов.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Плавание кроль и брасс на груди. Плавание кроль и брасс на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Игра .	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28	12.12	

8.	Проплывание по 50м способом кроль и брасс в полной координации на время.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Лежание на воде на спине с открытыми глазами «солнышко». Работа с плавательными досками. Проплывание по 50м способом кроль и брасс на груди в полной координации на время. Игра.	Уметь: плыть способом кроль и брасс в полной координации 50-100м.	текущий	29	17.12	
9.	Повторное проплывание 100м способом кроль и брасс на груди. Игры и развлечения на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Скольжения. Повторное проплывание 100м способом кроль, брасс на груди, кроль и брасс на спине. Игры.	Уметь: плыть способом кроль, брасс на груди и кроль, брасс на спине в полной координации 50-100м.	текущий	30	19.12	

Лыжная подготовка (12ч)

1.	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.	Комплексный	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	31	24.12	
2.	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.	Комплексный	Ору с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	32	26.12	
3.	Попеременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом».	Совершенствования	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Попеременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом». Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33	9.01	
4.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Попеременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34	14.01	
5.	Одновременный бесшажный ход. Техника подъема «полуелочкой»	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ в движении и на месте. Одновременный бесшажный ход. Техника подъема «полуелочкой»	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35	16.01	

6.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход по сигналу. Повороты переступанием.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36	21.01	
7.	Прохождение дистанции 3000м. без учета времени.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 3000м. известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37	23.01	
8.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника торможения «плугом».	Комплексный	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Техника торможения «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38	28.01	
9.	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горки. Техника подъема «полуелочкой».	Комплексный	ОРУ на месте. Попеременный двухшажный ход 1000м. на время. Спуск с горки. Техника подъема «полуелочкой».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39	30.01	
10.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000-1500м.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Одновременный двухшажный ход 1000-1500м. на время.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40	4.02	
11.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1500-2000м.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1500-2000м.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41	6.02	
12.	Техника спуска с горки. Техника торможения «плугом». Преодоление дистанции 2000-3000м. без учета времени.	Комплексный	Ору на месте. Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок 400м. Прохождение дистанции 1000м. известными ходами. Техника спуска с горки. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции 2000-3000м. известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42	11.02	

Спортивные игры(19ч.)

1.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней передачи мяча. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника верхней передачи мяча. Учебная игра. Эстафета с элементами волейбола. Сгибание рук в упоре лежа.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные правила игры в волейбол.	текущий	43	13.02	
2.	Техника верхней передачи мяча в парах. Техника нижней передачи мяча Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	44	18.02	
3.	Совершенствование верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45	20.02	
4.	Обучение верхней передач в группах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя рукам над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46	25.02	
5.	Техника передачи мяча над собой. Техника верхней передачи с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения в стойке. Перемещения на сетку. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47	27.02	
6.	Обучение технике подач. Учебная игра.	Комплексный	Ору. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и парах. Нижняя прямая подача мяча 3-6 м. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48	4.03	

7.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Комплексный	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подач с 3-6м. Прием подач. Игра в мини волейбол. Перемещения по линиям. Прыжки через гимнастическую скамейку. Техника верхней передачи с перемещением вдоль зала. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49	6.03	
8.	Стойки. Перемещения в стойке. Остановки. Повороты в баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в пах. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре. Знать: историю баскетбола; основные правила игры в баскетбол.	текущий	50	11.03	
9.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой и с изменением направления. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	51	13.03	
10.	Ведение мяча. Обводка стоек. Передача мяча в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Обводка стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	52	18.03	

11.	Верхняя передача мяча в движении. Перебивание мяча через сетку верхней передачей. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча в движении. Перебивание мяча через сетку верхней передачей в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	53	20.03	
12.	Передача мяча в парах, тройках в движении. Совершенствование техники бросков.	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках в движении. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	54	3.04	
13.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках в движении. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	55	8.04	
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках в движении. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	56	10.04	
15.	Удар по мячу внутренней стороной ноги.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Техника удар по мячу внутренней стороной ноги. Прыжки через барьеры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю футбола; основные правила игры в футбола.	текущий	57	15.04	

16.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения. Упражнения на быстрое изменение скорости и направления, неожиданной смене частоты и длины шагов, резким рывкам и остановкам. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных качеств. Игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	58	17.04	
17.	Ведение футбольного мяча по прямой	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ведение футбольного мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам футбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	59	22.04	
18.	Ведение футбольного мяча по кругу.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения, остановки, повороты. Ведение футбольного мяча по кругу. Игра по упрощенным правилам футбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	60	24.04	
19.	Ведение футбольного мяча «змейка». Обводка ориентиров.	Совершенствование	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения, остановки, повороты. Прыжковые упражнения. Ведение футбольного мяча «змейка». Обводка ориентиров. Игра по упрощенным правилам футбола. Развитие координационных и скоростных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	61	29.04	

Легкая атлетика (7ч.)

1.	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением 30м.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	62	6.05	
----	---	-------------	--	---	---------	----	------	--

2.	Бег с ускорением 30-60м. с высокого ,низкого старта. Эстафетный бег по кругу	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	63	6.05	
3.	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег по кругу.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	64	13.05	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Сгибание рук в упор лежа	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	65	15.05	
5.	Челночный бег 3 по 10м. Метание теннисного мяча в цель.	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	66	20.05	
6.	Метание теннисного мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. 6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность.	текущий	67	20.05	

7.	6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	ОРУ на месте. 6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность; бегать длинные дистанции.	текущий	68	22.05	
----	---	-------------	---	---	---------	----	-------	--

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 6 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
<i>Легкоатлетические упражнения (7ч.)</i>								
1.	Техника бега на 30м и 60м с высокого старта, низкого старта	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91,92 – 2019г. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, бег ускорением 30-60м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	1	2.09	
2.	Техника бега на 30м и 60м с высокого старта, низкого старта	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег с ускорением 30-60м. Финиширование. Силовые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	2	3.09	
3.	Эстафетный бег по кругу.	Совершенствование	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Эстафетный бег по кругу. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	3	9.09	
4.	Техника прыжков в длину с разбега	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Бег с ускорением на результат 30м, 60м. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м, прыгать в длину с разбега	текущий	4	10.09	
5.	Техника прыжков в длину с места	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкивания в прыжке в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в длину с места	текущий	5	16.09	
6.	Техника прыжков в высоту с разбега. Метание	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Отталкивание, приземление.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега	текущий	6	17.09	

	теннисного мяча на дальность		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей					
7.	Бег на выносливость. Сгибание рук в упоре лежа	Совершенствование	Равномерный бег 12 мин. ОРУ.преодоление препятствий. Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин	текущий	7	23.09	

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

1.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроения. Строевой шаг.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Перестроения. Строевой шаг. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы .Подтягивание в висе. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висе.	Текущий	8	24.09	
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Группировки на гимнастическом мате.	Комплексный	Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Группировки на гимнастическом мате. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии.Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	9	30.09	
3.	Лазанье по шесту. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, соскок. Лазанье по шесту. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10	1.10	
4.	Лазанье по гимнастической стенке. Группировки на гимнастическом мате	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Группировки. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	Текущий	11	7.10	

5.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	12	8.10	
6.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	13	14.10	
7.	Стойка на руках. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	ОРУ с гимнастической стенкой. Стойка на руках около стенки и с помощью учителя. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок, стойку на руках.	Текущий	14	15.10	
8.	Акробатические комбинации	Комплексный	ОРУ с гимнастическими мячами. Акробатические комбинации. Силовые упражнения на мышцы пресса. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	15	21.10	
9.	Акробатические комбинации	Комплексный	ОРУ с гимнастическими обручами. Акробатические комбинации. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий	16	22.10	
10.	Опорные прыжки. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Группировки на гимнастическом мате. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Сгибание рук в упоре лежа. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, опорные прыжки.	Текущий	17	5.11	

11.	Опорные прыжки. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Группировки на гимнастическом мате. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, ноги к груди. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, опорные прыжки.	Текущий	18	11.11	
12.	Висы на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом в упор. Вис лежа, вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост из положения лежа.	Текущий	19	12.11	
13.	Висы на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	Учетный	ОРУ на месте. Акробатические комбинации. Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе. Эстафеты с гимнастическими обручами. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	20	18.11	
14.	Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в висе на перекладине	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Челнок». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	текущий	21	19.11	

Плавание(9ч.)

1.	Разучивание и совершенствование движений рук и ног при плавании способом кроль и брасс на груди	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжение «стрелочкой». Движение рук и ног способом кроль и брасс на груди. Подвижная игра.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22	25.11	
----	---	---------------------------	--	---	---------	----	-------	--

2.	Обучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Дыхание при плавании способом кроль на груди кроль на груди. Проплавание способом кроль на груди 17м-4 раза	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23	26.11	
3.	Обучение техники дыхания при плавании способом брасс на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Дыхание при плавании брасс на груди. Упражнение «выдох в воду». Проплавание способом брасс на груди 17м – браз. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24	2.12	
4.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Техника плавания способом кроль, брасс на груди	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплавание способом кроль и брасс на груди 17м – 10раз. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на груди, выполнять стартовый прыжок.	текущий	25	3.12	
5.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Техника плавания способом кроль, брасс на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Движение ног в брассе. Проплавание способом брасс на груди 17м–6 раз. Проплавание способом кроль на груди 17м-6 раз. Техника старта из воды. Стартовый прыжок.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять старт из воды.	текущий	26	9.12	
6.	Техника плавания кроль и брасс на спине. Техника Старта из воды. Техника поворотов в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Проплавание способом кроль и брасс на спине 17м-20 раз. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27	10.12	
7.	Техника плавания кроль и брасс на спине. Техника Старта из воды. Техника поворотов в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Плавание кроль и брасс на груди. Плавание кроль и брасс на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Повороты в воде. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28	16.12	
8.	Проплавание по 50м способом кроль и брасс в полной координации на	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Лежание на воде на спине с открытыми глазами «солнышко». Работа с плавательными досками. Проплавание по 50м	Уметь: плыть способом кроль и брасс в полной координации 50-100м.	текущий	29	17.12	

	время.		способом кроль и брасс на груди в полной координации на время. Игра.					
9.	Повторноепроплывание 100м способом кроль и брасс на груди. Игры и развлечения на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Скольжения. Повторноепроплывание 100м способом кроль, брасс на груди, кроль и брасс на спине. Игры.	Уметь: плыть способом кроль, брасс на груди и кроль, брасс на спине в полной координации 50-100м.	текущий	30	23.12	

Лыжная подготовка (12ч)

1.	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором.	Комплексный	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.Одновременный двушажный ход. Поворот упором.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	31	24.12	
2.	Одновременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом», упором.	Совершенствования	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом», упором. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	32	13.01	
3.	Спуск с прохождением ворот из лыжных палок.Одновременный двухшажный ход.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом». Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33	14.01	
4.	Одновременный бесшажный ход. Техника подъема «елочкой»	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ в движении и на месте. Одновременный бесшажный ход. Техника подъема «елочкой».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34	20.01	

5.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход по сигналу. Повороты переступанием.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35	21.01	
6.	Прохождение дистанции 3500м без учета времени.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 3500м. известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36	27.01	
7.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника торможения «плугом».	Комплексный	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Спуск с горки. Техника торможения «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37	28.01	
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение ворот. Техника подъема «елочкой».	Комплексный	ОРУ на месте. Одновременный бесшажный ход 1000м. на время. Прохождение ворот. Техника подъема «елочкой».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38	3.02	
9.	Прохождение дистанции 2000-2500м.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. 2000-2500м. на время известными способами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39	4.02	
10.	Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Игра «Эстафета с передачей палок».	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Игра «Эстафета с передачей палок».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40	10.02	
11.	Техника спуска с горки. Техника торможения «плугом».	Комплексный	Ору на месте. Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок 400м. Прохождение дистанции 1000м. известными ходами. Техника спуска с горки. Техника торможения «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41	11.02	

12.	Преодоление дистанции 2000-3000м. на время	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 2000-3000м. известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42	17.02	
Спортивные игры(19ч.)								
1.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней передачи мяча.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные правила игры в волейбол.	текущий	43	18.02	
2.	Техника верхней и нижней передачи мяча в парах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	44	24.02	
3.	Совершенствование верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45	25.02	
4.	Обучение верхней передачи в группах. Техника передачи мяча над собой. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Перемещения на сетку. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением. Техника передачи мяча над собой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46	3.03	
5.	Обучение технике подачи. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подачи с 3-6м. Прием подачи. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47	4.03	

6.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку, у стены. Учебная игра.	Комплексный	Ору. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и парах. Верхняя передача мяча в парах сидя, в приседе, через сетку Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48	10.03	
7.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комплексный	Ору. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и парах. Нижняя прямая подача мяча 3-6 м. Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49	11.03	
8.	Баскетбол. Стойки. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. <i>Знать:</i> историю баскетбола; основные правила игры в баскетбол.	текущий	50	17.03	
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Передача мяча в движении без сопротивления противника.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Передача мяча в движении без сопротивления противника. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	51	18.03	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Передача мяча в движении без сопротивления противника.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Передача мяча в движении без сопротивления противника. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	52	7.04	
11.	Передача мяча в парах, в тройках, квадрате. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Броски набивного мяча на дальность. Передача мяча в тройках, квадрате. Ведение мяча. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	53	8.04	

12.	Передача мяча в парах, в тройках, квадрате. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Броски набивного мяча на дальность. Передача мяча в тройках, квадрате. Ведение мяча. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	54	14.04	
13.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Броски набивного мяча на дальность. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	55	15.04	
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Броски набивного мяча на дальность. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	56	21.04	
15.	Удар по катящемуся мячу с разбега.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов перемещений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя подачи мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	57	28.04	
16.	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	58	29.04	

17.	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	59	29.04	
18.	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Передача мяча в движении без сопротивления противника. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	60	29.04	
19.	Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Броски набивного мяча на дальность. Передача мяча в тройках, квадрате. Ведение мяча. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	61	5.05	

Легкая атлетика (7ч.)

1.	Высокий, низкий старт. Стартовый разбег.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м,60м.. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	62	6.05	
----	--	-------------	---	---	---------	----	------	--

2.	Бег с ускорением 30-60м. с высокого старта. Эстафетный бег по кругу	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м,60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	63	6.05	
3.	Прыжки в длину с места и с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	64	12.05	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	65	13.05	
5.	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с заданием. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	66	19.05	
6.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. 6 минутный бег на выносливость.		6 минутный бег на выносливость. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	67	20.05	

7.	Бег 1500м на время. Поднимание туловища из положения лежа.		Бег 1500м на время. ОРУ на месте. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	68	20.05	
----	---	--	---	--	---------	----	-------	--

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 7 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
Легкоатлетические упражнения (7ч.)								
1.	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ № 91,92. Техника бега на 30м и 60м с высокого старта, низкого старта	Вводный	Равномерный бег 600м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, бег ускорением 30-60м. Финиширование. Встречная эстафета. Силовые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	1	3.09	
2.	Техника бега на 60м с высокого старта. Эстафетный бег по кругу.	Совершенствование	Равномерный бег 800м ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Эстафетный бег по кругу. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	2	6.09	

3.	Техника прыжков в длину с разбега	Комплексный	Равномерный бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на результат 30, 60м. Подбор разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-соловых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м, прыгать в длину с разбега	текущий	3	10.09	
4.	Техника прыжков в длину с разбега	Учетный	Равномерный бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на результат 30, 60м. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м, прыгать в длину с разбега	текущий	4	13.09	
5.	Техника прыжков в длину с места. Бег 1000м.	Комбинированный	Бег 1000м на время. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкивания в прыжке в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в длину с места	текущий	5	16.09	
6.	Техника прыжков в высоту с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Бег 8000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Отталкивание, приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	6	20.09	
7.	Бег на выносливость 2 км. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	Бег 2км на время. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища из положения лежа. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки с мячом». Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, бегать в равномерном темпе до 30 мин, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	7	24.09	

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

1.	Строевые упражнения. Выполнение команд.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Перестроения. Строевой шаг. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. Подтягивание в висе.	Текущий	8	27.09	
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту	Комплексный	Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Группировки. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Лазанье по шесту. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии.	Текущий	9	1.10	
3.	Переворот боком. Стойка на руках	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10	4.10	
4.	Переворот боком. Стойка на руках	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	11	8.10	
5.	Группировки на гимнастическом мате. Стойка на руках	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Группировки. Стойка на руках у стены и самостоятельно на гимнастическом мате. Подвижные эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии, лазанье по шесту	текущий	12	11.10	

6.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	13	15.10	
7.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	14	18.10	
8.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках без помощи рук, переход в упор присев. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	15	22.10	
9.	Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку.	Комплексный	ОРУ с гимнастическими скакалками. Два кувырка в перед слитно. Два кувырка назад слитно. Переворот боком. Стойка на руках, переход в кувырок вперед в упор присев. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	16	25.10	
10.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа	Комплексный	ОРУ с гимнастическими обручами. Акробатические комбинации. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь». Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	17	5.11	
11.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки.	Текущий	18	8.11	

12.	Висы на перекладине. Передвижения в висе. Подтягивание в висе	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в висе.	Текущий	19	12.11	
13.	Висы на перекладине. Передвижения в висе. Подтягивание в висе	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в висе.	Текущий	20	15.11	
14.	Комплекс утренней гимнастики.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в висе. Эстафеты с гимнастическими обручами. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей, координации, гибкости.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	21	19.11	

Плавание(9ч.)

1.	Техника плавания кроль на груди. Техника поворотов в воде.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №19-2014г. ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжение «стрелочкой». Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание способом кроль на груди 2 по 50 м.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22	22.11	
2.	Техника плавания брасс на груди. Техника поворотов в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Дыхание при плавании способом кроль на груди и брасс груди. Работа рук и ног при плавании брасс на груди. Техника поворотов в воде.	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23	3.12	

			Проплывание 2 по 50м способом кроль на груди.					
3.	Техника плавания способами кроль и брасс на груди в полной координации.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Дыхание при плавании кроль и брасс на груди. Работа с плавательными досками. Проплывание способом брасс и кроль на груди в полной координации 17м – 20 раз. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24	6.12	
4.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Старт из воды	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплывание способом кроль и брасс на груди 17м – 10раз. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду;плыть способом кроль на груди, выполнять стартовый прыжок.	текущий	25	10.12	
5.	Техника плавания кроль и брасс на спине. Стартовый прыжок.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Движение ног в брассе и кроле на спине с плавательной доской. Проплывание способом брасс на спине 17м–10 раз. Проплывание способом кроль на спине 17м-10 раз. Стартовый прыжок.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять старт из воды.	текущий	26	13.12	
6.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 4 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27	17.12	
7.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 5 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28	20.12	
8.	Проплывание 50 м способом кроль на груди в полной координации на	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Стартовый прыжок. Проплывание 50м на время. Игра.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс в	текущий	29	24.12	

	время.			полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.				
9.	Эстафета 4 по 34м способом кроль на груди.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа с плавательными досками. Эстафета 4 по 34м способом кроль на груди. Игра.	Уметь: плыть способом кроль и брасс в полной координации 50-100м.	текущий	30	27.12	
Лыжная подготовка (12ч)								
1.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Комплексный	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ № 62-2014г. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	31	10.01	
2.	Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой»	Комплексный	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	32	14.01	
3.	Попеременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом». Поворот переступанием в движении.	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Техника торможения «плугом». Поворот переступанием в движении.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33	17.01	
4.	Одновременный одношажный ход. Преодоление дистанции 2 км.	Совершенствования	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Одновременный одношажный ход. Преодоление дистанции 2 км. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34	21.01	

5.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35	24.01	
6.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ в движении и на месте. Прохождение дистанции 3 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36	28.01	
7.	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 4 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37	31.01	
8.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход, Переход на одновременный бесшажный ход по сигналу.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38	4.02	
9.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Комплексный	ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход 1000м. на время. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39	7.02	
10.	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход по сигналу. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Игры.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40	11.02	
11.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Прохождение дистанции 3 км без учета времени известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41	14.02	

12.	Прохождение дистанции 4 км на время.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 4 км известными ходами на время.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42	18.02	
Спортивные игры(19ч.)								
1.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней передачи мяча.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Эстафета с элементами волейбола. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные правила игры в волейбол.	текущий	43	21.02	
2.	Техника нижней передачи мяча. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	44	25.02	
3.	Совершенствование верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя рукам над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45	28.02	
4.	Обучение верхней передачи в группах, с перемещением. Техника передачи мяча над собой. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения в стойке. Перемещения по линиям. Прыжки через гимнастическую скамейку. Перемещения на сетку. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и парах. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46	4.03	
5.	Обучение технике подач. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подач с 3-6м. Прием подач. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47	7.03	

6.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов перемещений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя передачи мяча через сетку. Подачи мяча. Учебная ига.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48	11.03	
7.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и подач.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов перемещений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя передачи мяча через сетку. Подачи мяча. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49	14.03	
8.	Баскетбол. Стойки. Перемещения в стойке. Остановки. Повороты в баскетболе. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	50	18.03	
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Передача мяча в парах.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	51	21.03	
10.	Передача мяча в движении без сопротивления противника	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Передача мяча в движении без сопротивления противника	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	52	4.04	

11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	53	8.04	
12.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой и с изменением направления. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	54	11.04	
13.	Ведение мяча. Обводка стоек. Передача мяча в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Обводка стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	55	15.04	
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	56	18.04	
15.	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. Ускорения с различных положений. Ведение мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.		57	22.04	

16.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. Ускорения с различных положений. Ведение мяча. Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.		58	25.04	
17.	Тактические действия при выполнении углового удара.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения с различных положений. Прыжковая работа. Тактические действия при выполнении углового удара.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.		59	29.04	
18.	Тактические действия при вбрасывании из-за боковой линии.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения с различных положений. Работа с набивными мячами Тактические действия при вбрасывании из-за боковой линии.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.		60	29.04	
19.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения с различных положений. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.		61	29.04	

Легкая атлетика (7ч.)

1.	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №18-2014г. Высокий, низкий старт. Стартовый разбег.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	62	6.05	
----	--	-------------	--	---	---------	----	------	--

2.	Бег с ускорением 30-60м. с высокого старта. Эстафетный бег по кругу	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	63	6.05	
3.	Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	64	13.05	
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	65	16.05	
5.	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с заданием. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	66	20.05	
6.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Бег 1000м на время	Комплексный	Бег 1000м на время. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность.	текущий	67	23.05	
7.	6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	ОРУ на месте. 6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность; бегать длинные дистанции.	текущий	68	23.05	

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 8 классе.

№ п\п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
Легкоатлетические упражнения (7ч.)								
1.	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ № 91, 92. Техника бега на 30м и 60м с высокого старта, низкого старта	Вводный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, бег ускорением 30-60м. Финиширование. Встречная эстафета. Силовые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила соревнований по легкой атлетике. Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	1		
2.	Техника бега на 60м с высокого старта. Техника эстафетного бега. Подтягивание.	Совершенствование	Равномерный бег 800м ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Эстафетный бег по кругу. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Развитие скоростных качеств	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	2		
3.	Техника прыжков в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на результат 30, 60м. Подбор разбега. Отталкивание. Тройной прыжок с места. Приземление. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м, прыгать в длину с разбега	текущий	3		
4.	Техника прыжков в высоту с разбега. Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	Бег 800м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Отталкивание, приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	Уметь : прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	4		

			« Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей					
5.	Техника прыжков в длину с места.	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжках в длину с места. Метание набивного мяча. Прыжки через мячи. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.	текущий	5		
6.	Метание теннисного мяча на дальность и в цель	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.	текущий	6		
7.	Бег на выносливость 2-3 км. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	Бег 2км на время. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища из положения лежа. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки с мячом». Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, бегать в равномерном темпе до 30 мин, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	7		
Гимнастика с элементами акробатики (14ч)								
1.	Строевые упражнения. Повороты на месте, в движении.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2014г. Повороты на месте. Перестроения. Строевой шаг. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. Подтягивание в висе.	текущий	8		

2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту	Комплексный	Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висячем положении. Группировки. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Лазанье по шесту. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в равновесии.	текущий	9		
3.	Переворот боком. Стойка на руках и голове.	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10		
4.	Переворот боком. Стойка на руках и голове.	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	11		
5.	Группировки на гимнастическом матах. Стойка на руках	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Группировки. Стойка на руках у стены и самостоятельно на гимнастическом матах. Подвижные эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии, лазанье по шесту	текущий	12		
6.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	13		
7.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии,	текущий	14		

	положения стоя		Развитие координационных способностей.	опорный прыжок.				
8.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках без помощи рук, переход в упор присев. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	15		
9.	Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку.	Комплексный	ОРУ с гимнастическими скакалками. Два кувырка в перед слитно. Два кувырка назад слитно. Переворот боком. Стойка на руках, переход в кувырок вперед в упор присев. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	16		
10.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа	Комплексный	ОРУ с гимнастическими обручами. Акробатические комбинации. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь». Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	17		
11.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки.	Текущий	18		

12.	Висы на перекладине. Передвижения в вися. Подтягивание в вися	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в вися. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в вися.	Текущий	19		
13.	Висы на перекладине. Передвижения в вися. Подтягивание в вися	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в вися. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в вися.	Текущий	20		
14.	Комплекс утренней гимнастики.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в вися. Эстафеты с гимнастическими обручами. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей, координации, гибкости.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	21		

Плавание(9ч.)

1.	Разучивание и совершенствование движений рук и ног при плавании способом кроль и брасс на груди.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №19-2014г. ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Скольжение «стрелочкой» с выдохом в воду. Скольжение с плавательной доской(работа рук и ног). Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание способом кроль на груди 3 по 50 м.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22		
2.	Постановка дыхания на суше и в воде. Техника плавания способом кроль и брасс на груди.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Дыхание при плавании способом кроль на груди и брасс груди. Работа рук и ног при плавании брасс на	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23		

	Техника поворотов в воде.		грудь. Техника поворотов в воде. Проплавание 3 по 50м способом кроль на груди.					
3.	Техника плавания кроль и брасс на спине.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Дыхание при плавании кроль и брасс на спине. Работа с плавательными досками. Проплавание способом брасс и кроль на спине в полной координации 17м – 20 раз. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24		
4.	Техника плавания кроль и брасс на спине.	Комплексный	ОРУ на суше. . Имитационные упражнения. Движение ног в брассе и кроле на спине с плавательной доской. Проплавание способом брасс на спине 17м–10 раз. Проплавание способом кроль на спине 17м-10 раз. Стартовый прыжок.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	25		
5.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Старт из воды. Техника поворотов.	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплавание способом кроль и брасс на груди 17м – 10раз. Повороты в воде. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на и брасс на груди, выполнять стартовый прыжок, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	26		
6.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 4 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27		
7.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 5 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28		
8.	Проплавание 50 м способом кроль на груди в полной координации на	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Стартовый прыжок. Проплавание 50м на время. Игра.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс в	текущий	29		

	время.			полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.				
9.	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Подвижные эстафеты.	Уметь: плыть способом кроль, брасс на груди и кроль, брасс на спине в полной координации 50-100м, спасать тонущего в воде и транспортировать пострадавшего в воде.	текущий	30		

Лыжная подготовка (12ч)

1.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом».	Комплексный	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение и поворот «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	31		
2.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	32		
3.	Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой».	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой». Поворот переступанием в движении.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33		

4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения плугом.	Совершенство ования	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. Преодоление дистанции 2 км. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34		
5.	Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35		
6.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ в движении и на месте. Прохождение дистанции 3 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36		
7.	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 4 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37		
8.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход, Переход на одновременный бесшажный ход по сигналу.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38		
9.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Комплексный	ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход 1000м. на время. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39		
10.	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход по сигналу. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Игры.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40		

11.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Прохождение дистанции 3 км без учета времени известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41		
12.	Прохождение дистанции 5 км на время.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 5км известными ходами на время.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42		

Спортивные игры(19ч.)

1.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Эстафета с элементами волейбола. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные правила игры в волейбол.	текущий	43		
2.	Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	44		
3.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку с перемещением. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя рукам над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45		
4.	Обучение верхней и нижней передачи в группах. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46		

5.	Техника передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47		
6.	Обучение технике подач. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подач с 3-6м. Прием подач. Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48		
7.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комплексный	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подач с 3-6м. Прием подач. Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49		
8.	Баскетбол. Стойки. Перемещения в стойке. Остановки. Повороты в баскетболе. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	50		
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Передача мяча в парах.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	51		
10.	Передача мяча в движении без сопротивления противника	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Передача мяча в движении без сопротивления противника	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	52		

11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	53		
12.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой и с изменением направления. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	54		
13.	Ведение мяча. Обводка стоек. Передача мяча в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Обводка стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	55		
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	56		
15.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Обводка стоек. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	57		

16.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	58		
17.	Правила игры в мини-футбол.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Терминология футбола. Правила игры в мини-футбол. Развитие координационных качеств. Игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	59		
18.	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по классическим правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	60		
19.	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. СБУ. Ускорения. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по классическим правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	61		

Легкая атлетика (7ч.)

1.	Высокий, низкий старт. Стартовый разбег. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	62		
----	---	-------------	--	---	---------	----	--	--

2.	Бег с ускорением 30-60м. с высокого старта. Эстафетный бег по кругу.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	63		
3.	Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	64		
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	65		
5.	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с заданием. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	66		
6.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Бег 2000м на время	Комплексный	Бег 1000м на время. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность.	текущий	67		
7.	6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	ОРУ на месте. 6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность; бегать длинные дистанции.	текущий	68		

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 9 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
Легкоатлетические упражнения (7ч.)								
1.	Вводный инструктаж по ОТ ИОТ № 91, 92 – 2019г. Техника бега на 30м и 60м с высокого старта, низкого старта	Вводный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, бег ускорением 30-60м. Финиширование. Встречная эстафета. Силовые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила соревнований по легкой атлетике. Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	1		
2.	Техника бега на 60м с высокого старта. Техника эстафетного бега. Подтягивание.	Совершенствование	Равномерный бег 800м ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Эстафетный бег по кругу. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Развитие скоростных качеств	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м	текущий	2		
3.	Техника прыжков в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на результат 30, 60м. Подбор разбега. Отталкивание. Тройной прыжок с места. Приземление. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60м, прыгать в длину с разбега	текущий	3		
4.	Техника прыжков в высоту с разбега. Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	Бег 800м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Отталкивание, приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	4		
5.	Техника прыжков в длину с места.	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжках в	Уметь : прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре	текущий	5		

			длину с места. Метание набивного мяча. Прыжки через мячи. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых способностей.	лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.				
6.	Метание теннисного мяча на дальность и в цель	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.	текущий	6		
7.	Бег на выносливость 2-3 км. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	Бег 2км на время. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища из положения лежа. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки с мячом». Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, бегать в равномерном темпе до 30 мин, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	7		

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

1.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроения на месте и в движении.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2014г. Повороты на месте. Перестроения. Строевой шаг. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висячем положении. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. Подтягивание в висячем положении.	текущий	8		
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту	Комплексный	Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висячем положении. Группировки. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Лазанье	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в равновесии.	текущий	9		

			по шести. Развитие силовых и координационных способностей.					
3.	Переворот боком. Стойка на руках и голове.	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шести. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10		
4.	Переворот боком. Стойка на руках и голове. Подтягивания в висе.	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шести. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	11		
5.	Группировки на гимнастическом мате. Стойка на руках. Стойка на голове.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шести. Группировки. Стойка на руках у стены и самостоятельно на гимнастическом мате. Подвижные эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии, лазанье по шести	текущий	12		
6.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	13		
7.	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	14		
8.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках без помощи рук, переход в упор присев. Мост из положения стоя.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	15		

			Развитие координационных способностей.					
9.	Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку.	Комплексный	ОРУ с гимнастическими скакалками. Два кувыркав перед слитно. Два кувырка назад слитно. Переворот боком. Стойка на руках, переход в кувырок вперед в упор присев. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	16		
10.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	ОРУ с гимнастическими обручами. Акробатические комбинации. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь». Подтягивание в вися. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	17		
11.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки.	Текущий	18		
12.	Висы на перекладине. Передвижения в вися. Подтягивание в вися.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в вися. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в вися.	Текущий	19		
13.	Висы на перекладине. Передвижения в вися. Подтягивание в	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися. Махом одной толчком другой подъем переворотом.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в вися.	Текущий	20		

	висе.		Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых способностей.					
14.	Комплекс утренней гимнастики.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в висе. Эстафеты с гимнастическими обручами. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей, координации, гибкости.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	21		

Плавание(9ч.)

1.	Разучивание и совершенствование движений рук и ног при плавании способом кроль и брасс на груди.	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Скольжение «стрелочкой» с выдохом в воду. Скольжение с плавательной доской(работа рук и ног). Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание способом кроль на груди 3 по 50 м.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22		
2.	Постановка дыхания на суше и в воде. Техника плавания способом кроль и брасс на груди. Техника поворотов в воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Дыхание при плавании способом кроль на груди и брасс груди. Работа рук и ног при плавании брасс на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание 3 по 50м способом кроль на груди.	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23		
3.	Техника плавания кроль и брасс на спине.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Дыхание при плавании кроль и брасс на спине. Работа с плавательными досками. Проплывание способом брасс и кроль на спине в полной координации 17м – 20 раз. Игра.	Уметь: погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24		

4.	Техника плавания кроль и брасс на спине.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Движение ног в брассе и кроле на спине с плавательной доской. Проплавание способом брасс на спине 17м–10 раз. Проплавание способом кроль на спине 17м-10 раз. Стартовый прыжок.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот вводе.	текущий	25		
5.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Старт из воды. Техника поворотов.	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплавание способом кроль и брасс на груди 17м – 10раз. Повороты в воде. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на и брасс груди, выполнять стартовый прыжок, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	26		
6.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 4 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27		
7.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди 100м	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 5 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28		
8.	Проплавание 50 м способом кроль на груди в полной координации на время.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Стартовый прыжок. Проплавание 50м на время. Игра.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	29		
9.	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения.Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Подвижные эстафеты.	Уметь: плыть способом кроль, брасс на груди и кроль, брасс на спине в полной координации 50-100м, спасать тонущего в воде и транспортировать пострадавшего в воде.	текущий	30		

Лыжная подготовка (12ч)

1.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом».	Комплексный	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение и поворот «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	31		
2.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	32		
3.	Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой».	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой». Поворот переступанием в движении.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33		
4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения плугом.	Совершенствования	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. Преодоление дистанции 2 км. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34		
5.	Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35		
6.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ в движении и на месте. Прохождение дистанции 3 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36		

7.	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 4 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37		
8.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход, Переход на одновременный бесшажный ход по сигналу.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38		
9.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Комплексный	ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход 1000м. на время. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39		
10.	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход по сигналу. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Игры.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40		
11.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Прохождение дистанции 3 км без учета времени известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41		
12.	Прохождение дистанции 5 км на время.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 5км известными ходами на время.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42		

Спортивные игры(20ч.)

1.	Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные	текущий	43		
----	---	---------------------------	--	--	---------	----	--	--

	передачи мяча в парах и индивидуально. Учебная игра.		Учебная игра. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.	правила игры в волейбол.				
2.	Техника верхней передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	44		
3.	Техника нижней передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45		
4.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку с перемещением. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46		
5.	Обучение верхней передачи в группах. Техника верхней передачи с перемещением. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения в стойке. Перемещения на сетку. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением. Прыжки через гимнастическую скамейку. Техника верхней передачи с перемещением вдоль зала. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47		
6.	Техника передачи мяча над собой. Обучение технике подач. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и в парах. Обучение технике верхней и нижней подач с 3-6 м. Прием подач. Игра в мини волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48		
7.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов перемещений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя подачи мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Игра по	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49		

			упрощенным правилам.					
8.	Баскетбол. Стойки. Перемещения в стойке. Остановки. Повороты в баскетболе. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбола по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	50		
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Передача мяча в парах.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	51		
10.	Передача мяча в движении без сопротивления противника.	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Передача мяча в движении без сопротивления противника	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	52		
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	53		
12.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой и с изменением направления. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	54		

	баскетбола.							
13.	Ведение мяча. Обводка стоек. Передача мяча в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Обводка стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	55		
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	56		
15.	Футбол. Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Передача мяча в движении без сопротивления противника	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	57		
16.	Приемы мяча.	Комплексный	Ведение мяча. Остановка прыжком. Приемы мяча. Терминология футбола. Развитие координационных качеств. Игра.	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	58		

17.	Передачи мяча.	Комплексный	Передвижение игрока. Ведение мяча Передачи мяча Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	59		
18.	Остановки и удар по мячу на месте.	Комплексный	Передвижение игрока. Обводка стоек. Остановки и удар по мячу на месте. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	60		
19.	Остановки и удар по мячу в движении.	Комплексный	Передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановки и удар по мячу в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, удар. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	текущий	61		
Легкая атлетика (7ч.)								
1.	Высокий, низкий старт. Стартовый разбег. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	62		

2.	Бег с ускорением 30-60м. с высокого старта. Эстафетный бег по кругу.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	63		
3.	Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	64		
4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	65		
5.	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с заданием. Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	66		
6.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Бег 2000м на время	Комплексный	Бег 2000м на время. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность.	текущий	67		
7.	6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа.	Комплексный	ОРУ на месте. 6 минутный бег на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность; бегать длинные дистанции.	текущий	68		

